



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Institución Educativa Débora Arango Pérez



PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

ELABORÓ

**Juan Sebastián Vélez Bedoya, Denis Leticia, Deisy Castaño González, Juan Esteban
Martínez**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

PLAN DE ÁREA Y EVALUACIÓN FORMATIVA

Contenido

0.	Identificación Institucional	1
	● Nombre de la Institución Educativa	1
	● Docente(s)responsables	1
	● Año de elaboración	1
	● Elaborado por	1
	● Año de actualización	1
	● Actualizado por	1
1.	Justificación o enfoque del área	2
2.	Objetivos y metas de aprendizaje	4
3.	Marco Legal y Contextual	12
4.	Marco teórico y Conceptual	15



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

5. Diseño Curricular	54
6. Metodología	164
7. Recursos y ambientes de aprendizaje	167
8. Intensidad horaria	168
9. Evaluación	169

0. Identificación Institucional

- ✓ **Nombre de la Institución educativa:** Débora Arango
- ✓ **Docente(s) responsables:** Juan Sebastián Vélez Bedoya, Denis Leticia, Deisy Castaño González, Juan Esteban Martínez
- ✓ **Año de elaboración:** 2019 /2020
- ✓ **Elaborado por:** Juan Sebastián Vélez Bedoya, Denis Leticia, Deisy Castaño González, Juan Esteban Martínez.
- ✓ **Año de actualización:** 2022
- ✓ **Actualizado por:** Juan Sebastián Vélez Bedoya, Jennifer Restrepo Sánchez.

ELABORÓ	REVISIÓN	FECHA
---------	----------	-------



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Juan Sebastián Vélez Bedoya, Denis Leticia, Deisy Castaño González, Juan Esteban Martínez	Juan Sebastián Vélez Bedoya, Jennifer Restrepo Sánchez.	Enero 2023
Juan Sebastián Vélez Bedoya, Jennifer Restrepo Sánchez.		Enero 2024

1. Justificación o enfoque del área.

EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, en el artículo 1 de la ley 115 del año 1994, expresa como objetivo de la educación, el proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, su dignidad, derechos y deberes.

Pero como todo proceso de formación se da a través de diversos aspectos, la clase de Educación Física es fundamental, como lo expresa la Carta Internacional. Para llevar a cabo el objetivo de dicha ley y favorecer la educación integral de los y

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

las estudiantes, es necesario hacer de las leyes una realidad. En consecuencia, es responsabilidad de los educadores contribuir en el desarrollo de dicha ley.

En el corregimiento de Altavista los niños y adolescentes son de una población vulnerable, pues estos por su edad requieren de una atención continua y permanente. Pero son muchas las dimensiones que se ponen en juego, por ejemplo, lo psicológica, lo cognitiva, lo espiritual; por esto se hace muy compleja la atención a la primera infancia y a jóvenes que necesita de un grupo familiar al igual de un sistema educativo que responda a dichas expectativas, para que ayuden a una formación integral.

la Educación Física permite desarrollar capacidades para el mejoramiento psicobiológico, socio-afectivo, cognitivo y psicomotor de los estudiantes, ello complementa su formación progresiva e integral, a través del estímulo que se le da a las estructuras del córtex cerebral, a los sistemas orgánico-funcionales que habilitan al niño y al joven para la asimilación de todo tipo de aprendizaje.

En el área de Educación Física, recreación y deporte, sabemos con certeza los efectos fundamentales que esta actividad tiene en la formación integral del hombre en toda su vida. Es importante señalar que esta área ha pasado a ser reconocida como una necesidad de todos los seres humanos de todas las edades.

De esta manera la educación física se convierte en un espacio fundamental que permite facilitar a los niños y adolescentes las diferentes capacidades básicas y especiales, las cuales son necesarias para su vida, algunas son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la direccionalidad y la lateralidad. Además, que favorezca a su desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, y el desarrollo de la memoria. En lo social que tenga procesos de integración y socialización, que generen goce y bienestar emocional.

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

La educación física es parte fundamental de la formación del ser humano que tiende a mejorarle integralmente –mente – cuerpo – espíritu – a través de actividades físicas, científicamente concebidas, racionalmente planificadas, bien dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre.

Todo niño o niña sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto, la Institución Educativa Débora Arango debe garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.

Los aportes más considerables de la Educación Física es el desarrollo integral de los seres humanos para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- ✓ Contribuye al desarrollo de las capacidades motrices básicas.
- ✓ Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- ✓ Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteo musculares, endocrino, entre otros).
- ✓ Aporta al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- ✓ Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
- ✓ Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar un mayor bienestar.
- ✓ Contribuye a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- ✓ Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de la población.
- ✓ Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- ✓ Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ Extiende las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- ✓ Educa en los alumnos el espíritu de respeto, fomentando los principios básicos que rigen las actividades que posibilita el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros.
- ✓ Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

El enfoque de este plan de área de Educación Física se centra en el desarrollo integral de los estudiantes a través de experiencias educativas que promueven la actividad física, la salud y el bienestar. Se busca fomentar un estilo de vida activo, inculcando valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad personal, la autoestima y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Además, se pretende integrar de manera efectiva la teoría y la práctica, permitiendo a los estudiantes comprender los principios fundamentales de la actividad física y aplicarlos en su vida cotidiana.

2. Objetivos y metas de aprendizaje

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA

- ✓ Contribuir a la estructuración corporal, posibilitando el desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta la práctica del deporte y su importancia en las dimensiones afectivas, cognitivas y sicomotriz.

METAS ANUALES

- ✓ 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 la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ 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 la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte
Grado 1º, 2º y 3º:
- ✓ Adquirir mayor conocimiento del esquema corporal, mejorando el ajuste postural en la realización de ejercicios coordinados y las prácticas recreativas que le permitan descubrir posibilidades de movimiento con las habilidades motrices utilizando los pequeños elementos.
Grado 4º y 5º
- ✓ Vivenciar sus habilidades en la ejecución de ejercicios gimnásticos y pre deportivos, y la expresión corporal potenciando su creatividad, favoreciendo el desarrollo de acciones rítmico danzarias que les permitan expresar su sentir y saber cultural.
Grado 6º y 7º
- ✓ Acceder al Conocimiento propio y de la motricidad como factor de potenciación de la salud desde un enfoque bio - sicosocial, desarrollando prácticas orientadas al cuidado propio, de los compañeros, a la prevención de lesiones y utilizando el movimiento y el ritmo como medio de formación cultural y de educación de su corporeidad por medio de la realización de expresiones rítmicas.
Grado 8º y 9º
- ✓ Potenciar el afianzamiento de las habilidades básicas y el desarrollo de las capacidades perceptivas motrices y coordinativas adquiriendo las habilidades motrices específicas que se requieren para la práctica de los deportes de conjunto
Grado 10º y 11º



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ Poseer autonomía y responsabilidad para diseñar y aplicar programas de actividad física que permitan la conservación de la salud física y mental.
- ✓ Dominar los conceptos básicos de organización y administración de eventos deportivos, recreativos y de acondicionamiento físico.

- Metas de aprendizaje por grado:

Las metas de aprendizaje por grado expresan los aprendizajes que se plantean en el área para cada uno de los grados de enseñanza. (Ministerio de Educación Nacional, 2017)

Metas de aprendizaje

Primero

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el Tiempo libre.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Propiciar ejercicios que desarrollen los diferentes grupos musculares para adquirir fuerza, resistencia y velocidad.
Ejercitar diferentes acciones motrices que posibilitan mejores movimientos de locomoción.
- Facilitar la expresión corporal para una mejor comunicación verbal y gestual mediante diferentes juegos.

Segundo

- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.
Realizar diferentes ejercicios físicos que mejoran las capacidades físicas
- Brindar elementos sobre el ritmo corporal mediante juegos y rondas
- Brindar elementos de expresión corporal que desarrollen la creatividad

Tercero



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia
 - Brindar elementos que descubran el ritmo corporal individual. su entorno social.
- Posibilitar la práctica lúdica deportiva que mejore las relaciones interpersonales
- Practicar actividades lúdico-deportivas que faciliten la interacción con valores como la solidaridad

Cuarto

- Desarrollar la capacidad crítica sobre los problemas y logros de la educación Física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.
- Ejecutar actividades propias de los diferentes deportes reconociendo en ellos las respuestas del organismo.
- Vivenciar diferentes expresiones corporales como la danza y el ritmo y la incidencia en su cuerpo.
- Propiciar el mejoramiento de la coordinación motriz mediante actividades manuales

Quinto



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Promover el desarrollo social del país participando en actividades físicas deportivas y recreativas individual y comunitariamente, resaltando sus valores
- Brindar elementos de juegos pre deportivos con relaciones de segmentos corporales y objetos
- Brindar acciones motrices que mejoran la expresión corporal
- Realizar tareas afines a las manualidades que mejoren las acciones motrices de forma creativa

Sexto

- Afianzar el conocimiento de sí mismo y su relación con el medio ambiente y la importancia del desarrollo de las categorías de movimiento mediante el atletismo y la gimnasia.
- Conocer por medio del a práctica deportiva y los juegos las diferentes capacidades físicas que sirven para su bienestar social y de salud.
- Brindar elementos que permitan reconocer las diferentes capacidades físicas.
- Entender el valor que tiene la actividad física para la formación personal y como medio para formarnos en los hábitos de higiene.

Séptimo



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Adquirir conocimientos teórico - prácticos de las diferentes actividades deportivas como medio de conservación de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Potenciar acciones motrices que mejoren la categoría de manipulación.
- Identificar los fundamentos técnicos básicos del voleibol (saque, golpe de antebrazo, golpe de dedos).
- Golpear el balón desde la posición correcta y coordinadamente.

Octavo

- Mejorar la condición física del estudiante mediante la práctica de ejercicios físicos con base en las capacidades físicas
- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
- Reconocer que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Practicar diferentes acciones motrices que mejoren los conceptos básicos del atletismo

Noveno

- Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.
- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Afianzar las capacidades físico motriz a través de actividades lúdico-deportivas.

Décimo

- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.

Once

- Realizar secuencias de rutinas de actividad física que mejore la salud física y mental.
- Afianzar la técnica de mi deporte favorito por medio de ejercicios técnicos y tácticos.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.
- Practicar diferentes expresiones motrices en las que demuestre cuidado por la conservación de la salud y el medio.

3. Marco Legal y Contextual

- ✓ Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- ✓ Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

DECRETA:

- ✓ Artículo 1. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

✓ LEY 181, de 1995, Ley Marco del Deporte

“regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física”.

Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.

✓ Ley de infancia y adolescencia

ARTÍCULO 30. DERECHO A LA RECREACIÓN, PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL Y EN LAS ARTES. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

✓ LEY 115 Artículo 5º.

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



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. La formación en el respecto 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 artísticas en sus diferentes manifestaciones.
8. La creación y 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.
9. 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.
10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la Nación. Ver Decreto Nacional 1743 de 1994 Educación ambiental.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y
13. 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. Decreto Nacional 114 de 1996, la Educación no Formal hace parte del Servicio Público Educativo.

Marco Contextual

La Institución Educativa Débora Arango Pérez fue construida en el marco de la política pública “Medellín La Más Educada”, como parte del macro proyecto colegios de calidad. Su sede principal fue fundada en el año 2007 y la sede Mano de Dios en 2014.

Está ubicada en la parte central del corregimiento de Altavista, localizada al suroccidente de Medellín Antioquia, a 9,4 kilómetros del área urbana; en la Calle 18 N° 103-160 sede principal y Carrera 90 No. 15 – 60 sede Mano De Dios.

La institución ofrece formación de carácter público y formal en los niveles de Transición, Básica primaria, modelos flexibles: Procesos Básicos y Aceleración (Brújula), para las dos sedes. Básica secundaria brinda el modelo flexible “Caminar en secundaria”, Media académica y Media técnica en la sede principal. Esta última se enfoca en programación y desarrollo de software.

La institución cuenta con un total de 1173 estudiantes, para el presente año, los cuales residen en los diferentes sectores del corregimiento de Altavista (comuna 70): La Perla, Buga, Casa Colombia, San Francisco, San José, Sector Central (conocido como Sabor Latino), Manzanares, el Consejo, La Florida (conocidos como el Guacharaco y



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

el Guamo), el Jardín, la Esperanza, Nuevo Amanecer (conocido como Mano de Dios), San Vicente (parte alta y parte baja) y la Palma (conocido como Los Chivos); de igual manera, se atiende estudiantes que provienen del barrio Buena Vista, que pertenece a la comuna 16, Belén.

Las características topográficas del entorno institucional se basan en dos montañas que forman un cañón, por el que se marcan la cuenca de la quebrada Altavista y una vía, carretera que lleva un camino hacia el oriente de la ciudad; zona urbana y en el occidente continua la vía hacia a cada uno de los sectores de la centralidad del corregimiento y en el punto más alto, la carretera muere para comenzar un camino de piedra “Camino de Herradura”, hoy un referente cultural y social que comunica la vereda Buga con el sector de Las Marías en San Antonio de Prado; por el cual indígenas Nutabes ingresaron al valle de aburra, camino ancestral e histórico que transitaban muchas personas en busca de las guacas de oro.

Su clima es templado, aunque es muy común sentir fríos intensos en horas de la mañana; lluvias en la tarde y fríos húmedos en la noche (Medellín, 2015). Las montañas lo propician; al igual que la actividad económica principal, la explotación minera. Una cantera, tres ladrilleras; suficientes para generar un impacto al medio ambiente del corregimiento y la salud de sus habitantes.

Debido a las pocas posibilidades económicas se ha desarrollado como fuente de ingresos el transporte informal en la cuenca central del corregimiento, puesto que, solo cuenta con una vía para ingresar y salir, lo que afecta la frecuencia del

transporte público, dando paso a esta modalidad de negocio; además, padecen el flagelo de la extorsión por parte de grupos delincuenciales que controlan el territorio con el negocio del micro tráfico, fuerte factor económico en el corregimiento. La mayoría de los habitantes se clasifican en estrato dos y muchos de quienes laboran en un empleo formal diferente a las ladrilleras se desplazan a la zona urbana de Medellín o del Valle de Aburrá.

Desde las características del territorio mencionadas, se han dado conflictos sociales, problemas de orden público y enfrentamiento armado entre los diferentes sectores del corregimiento.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

La población es predominantemente mestiza, pero tiene presencia de grupos étnicos minoritarios afrodescendientes y de nacionalidad venezolana, los primeros ubicados en su mayoría en el sector de mano de Dios donde se concentra la población desplazada del departamento del choco, debido al conflicto armado en el territorio nacional, esto caracteriza al corregimiento como receptor de población de diferentes partes de la ciudad, el departamento y el país; no obstante, se destaca la problemática de expulsión por los diversos conflictos armados y territoriales que causan el desplazamiento y la movilidad permanente de las familias tanto en los sectores del corregimiento como fuera de él.

Colombia, es el país con mayor recepción de migrantes venezolanos; según Migración Colombia, para principios del 2022, había 2. 477.588; sin embargo, según análisis y proyección de cuántos se encuentran de manera irregular, se podría estimar que existen 726.301 migrantes en dicha condición, que Migración Colombia no tiene en su mapa, por lo que la cifra sería de poco más de tres millones (El Tiempo, 2022). Cabe recalcar que Antioquía es el segundo departamento con más porcentaje de inmigrantes venezolanos y Medellín la segunda ciudad acercándose a los 200 mil. (Migración Colombia, 2022). En la institución en la actualidad hay matriculados 370 migrantes venezolanos, correspondiendo esto al 31,54% del total.

El corregimiento cuenta con una amplia oferta cultural y social que se encuentra dispersa en diferentes zonas, sin embargo, la participación y aprovechamiento es escasa, debido, entre otras razones, al desconocimiento por la

comunidad. Falta proyección e implementación de estrategias que generen unidad, entre los habitantes. Por el contrario, se vivencian situaciones de discriminación, prejuicios y falta de pertenencia.

Sus habitantes son personas y familias trabajadoras, aún con los miedos y limitaciones que continúan viviendo. Son una comunidad de fe y creyente; en su mayoría católicos, otros cristianos católicos y una parte pequeña de sus habitantes desde una doctrina catecúmena, para quienes la familia es el centro. Son personas que presentan aún carencia de escolaridad o escolaridad baja; aquellos que acceden a educación superior, se enfocan con el deseo de mejorar la calidad de vida.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

En cuanto a la composición familiar se encuentran varios tipos de familia: nuclear, monoparental y extensa, primordialmente. La falta de educación o sólo una educación primaria incide en el escaso acompañamiento de la familia al proceso educativo de los estudiantes, al igual que las largas jornadas de trabajo que obliga a dejar los hijos solos o a cargo de personas extrañas a la familia. Estos factores inciden en la deserción escolar, reprobación académica y en el alto porcentaje de estudiantes en edad extraescolar.

Cercano a la Institución Educativa, la comunidad cuenta con la casa de gobierno que ofrece atención y asesorías en caso de restablecimiento de derechos, acompañamiento familiar, entre otros; El Centro de Salud, presta servicios básicos a la comunidad; la Corporación Acueducto de Altavista, la biblioteca pública Altavista ubicada dentro de la Institución, pero abierta a la comunidad, que apoya con una variada oferta de actividades y cursos formativos; al igual, el INDER promueve el deporte y el esparcimiento desde su dirección, en los espacios de la comunidad educativa (Medellín, 2015). Actualmente, el corregimiento cuenta con la Casa de la Cultura ubicada en las antiguas instalaciones de la Cooperativa Belén.

La institución educativa Débora Arango Pérez, ha contribuido a que los habitantes del corregimiento reconozcan la diversidad como riqueza, amplíen sus horizontes y vean en la educación alternativas para mejorar su calidad de vida, para convivir y una manera de rescatar a los jóvenes del conflicto; en la medida en que

al vincularse a la educación desvirtúan los ideales de progreso económico en la pertenencia a los diferentes grupos delincuenciales que hacen presencia en el corregimiento.

Lo anterior, ha sido posible desde el proyecto educativo institucional (P.E.I., 2014) basado en una filosofía de escuela abierta, inclusiva y transformadora. Con un modelo pedagógico social constructivista fundamentado en las características sociales y culturales ya antes mencionadas; que apoyado en el sistema institucional de evaluación busca procesos formativos basados en el mejoramiento continuo. Así mismo, va de la mano con el manual de convivencia para la formación de un ciudadano integral.

La institución cuenta aproximadamente con 48 docentes y tres directivos docentes; quienes presentan diversidad en rango de edades. Además, con una amplia trayectoria laboral en la educación.

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

En cuanto al modelo pedagógico, se evidencian construcciones teóricas basadas en concepciones formativas y las características del entorno educativo; permitiendo un proceso educativo en coherencia y cohesión con los principios pedagógicos y didácticos, el reconocimiento y adecuaciones para eliminar las barreras del aprendizaje, incentivar las capacidades excepcionales y la evaluación como proceso de mejoramiento.

De igual manera, la Institución cuenta con el acompañamiento de programas como: Todos a Aprender (PTA), Medellín me Cuida, Escuela Entorno Protector y la Unidad Atención Integral (UAI)

4. Marco teórico y conceptual

El marco conceptual del plan de área de Educación Física se fundamenta en principios pedagógicos que buscan proporcionar a los estudiantes experiencias educativas que vayan más allá del mero desarrollo físico. Este marco abarca los siguientes elementos:

1. Enfoque Holístico:

- El plan se basa en un enfoque holístico que reconoce la conexión entre el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes. Se busca cultivar individuos equilibrados, capaces de enfrentar los desafíos de la vida con una perspectiva integral.

2. Promoción de la Salud y Bienestar:

- Se enfatiza la importancia de la educación física como un vehículo para la promoción de la salud y el bienestar. El plan busca no solo mejorar la condición física, sino también inculcar hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

3. Desarrollo de Habilidades Motoras:

- Se centra en el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, reconociendo que estas habilidades son la base para la participación activa en actividades físicas y deportivas. El plan se adapta a las diferentes etapas de desarrollo de los estudiantes.

4. Inclusividad y Diversidad:

- Se promueve un ambiente inclusivo que reconoce y celebra la diversidad de habilidades, intereses y culturas presentes en el grupo estudiantil. Se diseñan actividades que permiten la participación equitativa, adaptándose a las necesidades individuales.

5. Formación de Ciudadanos Activos:

- Se concibe la educación física como una herramienta para formar ciudadanos activos y comprometidos con su entorno. Se fomentan valores como el respeto, la ética deportiva y la responsabilidad, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más saludable y cohesionada.

6. Integración de la Teoría y la Práctica:

- El plan busca integrar de manera efectiva la teoría y la práctica, proporcionando a los estudiantes no solo conocimientos conceptuales, sino también experiencias prácticas que refuercen la comprensión y la aplicación de los principios aprendidos..

7. Desarrollo Socioemocional:

- Se contempla el desarrollo socioemocional de los estudiantes, fomentando habilidades como la empatía, la colaboración y la gestión emocional a través de las interacciones y actividades físicas.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

8. Evaluación Formativa y Continua:

- La evaluación se concibe como un proceso formativo y continuo que va más allá de la medición de habilidades físicas. Se evalúan aspectos cognitivos, socioemocionales y de participación, brindando una retroalimentación integral para el desarrollo del estudiante.

Este marco conceptual sirve como guía para la creación de un entorno educativo en el que la educación física no solo sea un medio para la mejora de la salud física, sino también un vehículo para el crecimiento integral de los estudiantes.

Enfoques pedagógicos de la Institución.

Apropiación Enfoque Pedagógico Constructivista:

Desde el enfoque constructivista, el Plan de Área de Educación Física se centra en la construcción activa del conocimiento por parte de los estudiantes. Las estrategias pedagógicas se diseñan para fomentar la exploración, el descubrimiento y la reflexión, permitiendo que los estudiantes construyan sus propias interpretaciones y significados a través de experiencias significativas.

- **Aprendizaje por Descubrimiento:** Las actividades se estructuran de manera que los estudiantes participen activamente en la resolución de problemas y descubrimiento de conceptos. Se plantean desafíos que estimulan la indagación y el razonamiento, facilitando así la construcción individual del conocimiento.
- **Interacción y Diálogo:** Se fomenta el diálogo entre los estudiantes y con el educador. Las discusiones y la comunicación abierta permiten la construcción colectiva de conocimientos, donde las experiencias de cada estudiante enriquecen el aprendizaje de los demás.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- **Contextualización de Contenidos:** Los contenidos se presentan en contextos significativos y relevantes para la vida de los estudiantes. Se busca establecer conexiones con sus experiencias previas, facilitando así la integración de nuevos conocimientos en su estructura cognitiva.

Apropiación y Enfoque Pedagógico Humanista:

El enfoque humanista en el Plan de Área de Educación Física se centra en el desarrollo personal y el bienestar emocional de los estudiantes. Se promueve un ambiente educativo que valora la individualidad, el crecimiento personal y el respeto mutuo.

- **Desarrollo Integral:** El plan reconoce y aborda las dimensiones físicas, emocionales y sociales de los estudiantes. Se diseñan actividades que contribuyen al desarrollo holístico, promoviendo la autoestima, la autoeficacia y el conocimiento de sí mismos.
- **Participación Activa y Libre Elección:** Se brinda a los estudiantes la oportunidad de participar activamente en la selección de actividades según sus intereses y habilidades. El énfasis está en la autonomía y la libre elección, respetando las preferencias individuales.
- **Relaciones Interpersonales Positivas:** Se fomentan relaciones positivas entre los estudiantes y el educador. El respeto, la empatía y la comprensión mutua son valores esenciales que contribuyen al desarrollo humano integral en el contexto de la educación física.

Apropiación y Enfoque del Modelo Social:

El modelo social se incorpora al Plan de Área de Educación Física reconociendo la influencia del entorno social en el desarrollo y las experiencias de los estudiantes. Se busca no solo el crecimiento individual, sino también la formación de ciudadanos activos y conscientes de su entorno.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- **Trabajo en Equipo y Colaboración:** Se fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, reconociendo que la interacción social en el ámbito físico contribuye al desarrollo de habilidades sociales y a la construcción de un sentido de comunidad.
- **Inclusión y Diversidad:** El plan se adapta para ser inclusivo y respetar la diversidad presente en el grupo estudiantil. Se reconocen y valoran las diferencias individuales, promoviendo un ambiente en el que todos se sientan aceptados y participen activamente.
- **Vinculación con la Cultura y la Sociedad:** Se integran elementos culturales y sociales en las actividades, conectando la educación física con la realidad cultural y comunitaria de los estudiantes. Esto permite que las experiencias educativas sean significativas y contextualizadas.

En conjunto, la apropiación y evidencia de estos enfoques pedagógicos en el Plan de Área de Educación Física contribuyen a un ambiente educativo que valora el desarrollo individual, la autonomía, las relaciones sociales y la comprensión de la actividad física en un contexto más amplio.

También es necesario tener un aporte teórico que valide cada uno de los temas a desarrollar en el proceso de formación integral de los estudiantes. Para esto se da a conocer algunos conceptos que se desarrollarán en el plan de aula de cada grado en la Institución.

EDUCACION FISICA: Proceso de formación permanente, personal, cultural y social, encaminado a lograr el desarrollo humano a través de las prácticas propias de la actividad física y componentes del orden pedagógico.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS: Guthrie “se entiende como aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolla y se adquiere por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas. Se trata, por consiguiente, de la capacidad de movimiento humana adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor.

Los saltos: El salto consiste en una batida con las piernas que hace que el cuerpo se quede suspendido en el aire por muy breves décimas de segundo, para volver a caer. Se encuentra influido por el desplazamiento, por lo que los niños de edades tempranas adquieren esta capacidad simultáneamente, aunque tienden a dominar mejor los desplazamientos que los saltos. Si en los desplazamientos, fundamentalmente la carrera, el equilibrio tiene importancia, en el salto, en toda su extensión, este mismo equilibrio es trascendental.

SALTOS CONSECUTIVOS: Los saltos consecutivos son una acción o habilidad motora en la que se producen un despegue del suelo gracias a la impulsión de las piernas juntas o separadas de una forma seguida o de una forma sucesiva.

Fases: acción previa, impulso o batida, vuelo y caída.

Para realizar un salto consecutivo se hace lo siguiente:

Posición inicial, pies juntos, rodillas un poco flexionadas, tronco inclinado un poco hacia adelante y brazos hacia atrás flexionando un poco los codos para impulsarse mejor.

Tipos de saltos consecutivos:

Salto consecutivo longitudinal. Es el salto que realiza hacia adelante de forma consecutiva, en donde se cae en talón, planta y punta de pie o región metatarsiana del pie



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Salto consecutivo vertical. Es el salto que se realiza hacia arriba de forma seguida, en donde se cae en puntas de pie o región metatarsiana del pie, planta y talón.

Salto consecutivo hacia atrás. Como su nombre lo indica saltos seguidos hacia atrás, con caída en puntas de pie o región metatarsiana del pie, planta y talón.

SALTO ALTERNADO

Consiste en realizar un salto, de un pie a otro, también denominado carrera saltada la pierna de impulso se extiende y se mantiene en esta posición hasta que la otra pierna busque el terreno en este momento se flexiona la rodilla, llevando talón a glúteos y se lanza hacia arriba - adelante, busca el terreno abajo – atrás aprovechándola por delante de la caída vertical del centro gravedad al suelo.

SALTOS RÍTMICOS CON UN SÓLO PIE.

Ejecutados repetidamente, sobre el mismo sitio, alternando los pies, en combinación con otros saltos, con recorridos en los que interviene la marcha, la carrera.

Salto sobre un pie: es un salto que se caracteriza por que la impulsión y caída se realiza con un mismo pie.

LOS DESPLAZAMIENTOS



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Estas habilidades son entendidas como las capacidades adquiridas por aprendizaje, que resultan de realizar o ejecutar uno o más patrones motores a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Así como también son comprendidas como aquellas que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como las deportivas y los Patrones Básicos de Movimiento.

Para María Luisa Bueno Moral, Sagrario Del Valle Díaz y Ricardo De La Vega (2011), se entiende por desplazamiento motriz toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el cuerpo. Y, según los mismos, se conceptualizarán algunos términos de la siguiente manera:

- **LA MARCHA:** desplazamiento activo producido por el apoyo sucesivo y alternativo de los pies, sin que medie alguna fase de vuelo. Las características que se identifican son: apoyos con el pie; a) apoyo simple, un pie; b) apoyo doble, dos pies; movimientos segmentarios sucesivos y alternados con movimiento colateral.
- **LA CARRERA:** desplazamiento activo donde existe una fase de vuelo en la que se pierde el contacto con la superficie. Características: apoyos con el tercio anterior de los pies (más cortos que en la marcha); existe una fase de apoyo y una fase de vuelo; movimientos segmentarios similares a la marcha con mayor amplitud.
- **LOS DESLIZAMIENTOS:** son desplazamientos que realizan sobre la superficie de forma que el sujeto abandona la inercia inicial que lo produce. Características: la trayectoria no varía durante el desplazamiento; la causa del desplazamiento puede ser el sujeto o una fuerza externa; para que el deslizamiento se produzca hay que reducir al mínimo el factor de rozamiento.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- **LAS CUADRUPEDIAS:** las cuadrupedias son desplazamientos que se realizan con más de dos puntos de apoyo. Se ven implicados los miembros superiores e inferiores. Características: apoyos simultáneos o sucesivos con fases aéreas de corta duración; la frecuencia y la amplitud de cada uno de los puntos de apoyo puede ser diferente.
- **LAS REPTACIONES:** desplazamientos que se realizan con el tronco, en contacto total o parcial con el suelo. Características: no existe variación del centro de gravedad durante el desplazamiento; comparado con las cuadrupedias existe un aumento de los puntos de apoyo; el movimiento se produce por la acción total del cuerpo.
- **LAS TREPAS:** desplazamientos realizados sin contacto con el suelo, son apoyos o tracciones sucesivas en superficies que no son el suelo, provocando una variación de la altura del centro de gravedad. Características: la tracción se realiza gracias a la capacidad prensil de los miembros superiores o a las posiciones de adaptación de los miembros inferiores.
- **LAS PROPULSIONES:** es la fuerza que impulsa hacia adelante al sujeto. Este desplazamiento se efectúa mediante la fuerza creada por los brazos y piernas.

GIROS:

Según **Fernández, Emilia y Bañuelos, Fernando**¹ los giros son movimientos que implican una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano, es decir, el vertical, el transversal y el anteroposterior, concepto que se

¹ EMILIA FERNÁNDEZ Y FERNANDO SÁNCHEZ BAÑUELOS, Evaluación de las habilidades motrices básicas, p22, pp119.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

complementa con la consideración de estos como movimientos complejos, los cuales hacen intervenir a todos los segmentos corporales simultánea y coordinadamente.

El objeto del estudio se centra en la habilidad básica de girar, utilizando esta habilidad en la actividad corporal, tanto en los giros sobre el eje longitudinal, anteroposterior como transversal, para aumentar la competencia motriz.

Dicho criterio limita pues a dos, las posibilidades de girar en función de los ejes del cuerpo, ya que el tipo de giro, según los mismos, pueden ser longitudinal, anteroposterior y transversal. Sobre los ejes longitudinales y anteroposterior se producen los movimientos de rotación a derecha e izquierda, y sobre el transversal las rotaciones adelante y hacia atrás

Manipulaciones.

Son habilidades que incluyen todo el proceso de iniciación deportiva que se basan en imprimir y recibir fuerza en los objetos, así como controlar y manipular su movimiento.

Lanzamientos. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales se desprende de un objeto (anteriormente en contacto con él) con una finalidad: que éste siga una trayectoria concreta.

Acción de desprenderse de un móvil, impulsándolo con los miembros superiores y/o inferiores (De la torre 1995).

Aspectos desarrollados: Si el objetivo de un lanzamiento es alcanzar la máxima distancia con un móvil, se desarrollarán:

- La coordinación dinámica general: fuerza.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Los siguientes factores de ejecución: velocidad y flexibilidad

Si el objetivo de un lanzamiento es acertar con un móvil a algo determinado, se desarrollará fundamentalmente, la coordinación viso-manual.

Si el lanzamiento requiere de la máxima de velocidad y precisión, se desarrollarán todos los aspectos mencionados en los casos anteriores.

Pases. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales éste se desprende de un objeto con una finalidad: hacerlo llegar a otro sujeto.

Características: se basa fundamentalmente en el cálculo de distancias y trayectorias, y su objetivo principal es facilitar la posterior recepción del objeto o móvil por parte del otro sujeto.

Aspectos desarrollados: mediante el pase se produce, fundamentalmente una mejora de la coordinación viso-manual.

Recepciones. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales éste toma uno o más objetos, tanto si se encuentran en movimiento como estáticos (recogidas).

Características: con la recepción se pretende controlar el objeto: el sujeto se apodera de él o dirige intencionalmente su trayectoria; en cualquier caso, se interfiere en la trayectoria del móvil a partir de su propia iniciativa.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

En este proceso distinguimos tres fases: El contacto con el objeto, la amortiguación, la preparación para acciones siguientes.

Las dejadas. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales este deposita en reposo y en un espacio determinado, uno o más objetos puede ser estáticos o dinámicos y constan de tres fases.

- La preparación
- La adaptación
- El desprendimiento

Los impactos. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales toma contacto con un objeto con una finalidad correcta: impulsarlo para cambiar su trayectoria.

Puede ser clasificado en:

- Impacto sobre un objeto en movimiento
- Impacto sobre un objeto en reposo.
- Impacto con el sujeto en movimiento.
- Impacto con el sujeto en reposo.
- Impacto con contacto directo sobre la superficie corporal.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Las conducciones. Manipulaciones producidas por un sujeto mediante las cuales éste impacta sucesivamente con un objeto con una finalidad: desplazarlo por el espacio. Acción de guiar un móvil en un espacio teniendo el control.

Adaptaciones a otros segmentos. Esta adaptación del cuerpo para manipular otros objetos, el ser humano tiene gran capacidad de adaptar su cuerpo según su necesidad para manipular o controlar un objeto externo, para eso ha utilizado segmentos corporales diferentes a las manos como los pies, la cabeza y la boca, adaptando aparatos muy utilizados en las prácticas deportivas tales como la raqueta, un bate, bastón, prótesis entre otros.

Castañer y Camerino (1992) definen **las capacidades perceptivo-motrices** como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Para ubicar este tipo de capacidades nos vamos a remitir de nuevo a la clasificación en la que estos mismos autores agrupan las diferentes cualidades físicas en:

- **Capacidades perceptivo-motrices:** Denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices...Según estos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:
 - La corporalidad o esquema corporal
 - La espacialidad
 - La temporalidad
 - De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como:
 - La lateralidad



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- El ritmo
- La estructuración espacio-temporal
- El equilibrio
- La coordinación

En los siguientes apartados analizaremos por separado cada una de las capacidades perceptivo-motrices contempladas en la clasificación anterior.

El esquema corporal

1. Concepto de esquema corporal Le Boulch (1987) lo define como “el conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo en estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea”. Una mala o deficiente estructuración del esquema corporal puede manifestarse en tres planos (Castañer y Camerino, 1996):

- Perceptivo: dificultad en la percepción del mundo que le rodea
- Motor: defectuosa coordinación y torpeza.
- Social: dificultad en relaciones con el medio (fracaso escolar y familiar).

2. Componentes del esquema corporal

Respecto a los diferentes componentes del esquema corporal la mayoría de los autores coinciden en concretar los siguientes (Castañer y Camerino, 1996): Conocimiento y control corporal; Actitud, relajación, respiración y lateralidad.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

No obstante, y teniendo en cuenta el significado amplio otorgado a la noción de esquema corporal (Castejón y cols. 1997) diferencian, además de los anteriores, los siguientes componentes: Desarrollo sensorial, coordinación, equilibrio, habilidades básicas, percepción y estructuración temporal. Todos estos componentes serán analizados a continuación.

- A. Conocimiento del propio cuerpo.
- B. Actitud.
- C. Relajación
- D. Respiración.
- E. Lateralidad

3. Evolución del esquema corporal

Tras revisar las aportaciones de Piaget (1975) y Ajuriaguerra (1991) resumimos que la evolución del esquema corporal se estructura en los siguientes periodos:

- Periodo sensoriomotor (0-2 años): a esta etapa se le conoce como etapa figurativa o “nivel del cuerpo vivenciado”: El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y a las primeras coordinaciones, para conseguir al final de la misma una imagen difusa de su propio cuerpo. Aparece también el lenguaje.
- Periodo preoperatorio (2-8 años): conocida como etapa representativa o “nivel de discriminación perceptiva”: el niño utiliza su cuerpo de un modo cada vez más preciso, perfecciona su motricidad global, percepción corporal y espacial, se da la afirmación definitiva de la lateralidad y empieza a reconocer su derecha y su izquierda.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): conocida como etapa operativa o “nivel de la representación mental del propio cuerpo”: Independencia segmentaria, posibilidades de relajación a nivel global y segmentario, representación mental del propio cuerpo, mayor inteligencia...

Además, deberemos tener en cuenta que la estructuración del esquema corporal sigue las siguientes leyes (Ruiz Pérez y cols, 2001; Oña y cols, 1999):

- Ley céfalo-caudal: desde la cabeza hasta las extremidades.
- Ley próximo-distal: desde el centro hacia la periferia

4. La percepción del espacio: la espacialidad

Concepto de espacialidad

Espacialidad es “el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno” (Le Boulch, 1990)

Componentes de la espacialidad

- A. Orientación espacial.
- B. Organización espacial



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

C. Estructuración espacial:

Evolución de la espacialidad

Piaget (1975) nos propone las siguientes fases:

- **Periodo sensorio-motor (0-2 años).** Espacio dividido globalmente: el espacio se vive según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas, donde el espacio bucal circular es su primer espacio. Posteriormente se va ampliando por la manipulación de objetos.
- **Periodo preoperatorio (2-8 años):** Se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.
- **Periodo de operaciones concretas (8-12 años):** Espacio conocido: Se utiliza con precisión del espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), mejora en la estructuración espacial.

5. Percepción del tiempo: temporalidad

Concepto de temporalidad

La temporalidad es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos” (Fraisse, 1989). Por ello, el niño que inicia una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el ritmo de ejecución óptimo, etc. (Conde y Viciano, 1997).



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Componentes de la temporalidad

La percepción temporal se define mediante dos componentes (Contreras, 1998):

A. Percepción temporal u orientación temporal. Es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)” (Le Boulch, 1991). El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena... (Conde y Viciana)

B. Ajuste motor o estructuración espacial. Se centra en reproducir un movimiento a una velocidad o ritmo concreto (Le Boulch, 1991)

Evolución de la temporalidad

Siguiendo las fases aportadas por Piaget (1975):

- Periodo sensoriomotor (0-2 años): tiempo ritmo vivido: La primera noción que se conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (corazón-respiración), el tiempo ligado al sueño y a la vigilia, al hambre y a la saciedad...
- Periodo preoperatorio (2-8 años): Tiempo ritmo percibido: a los 3-4 años es capaz de producir un orden sencillo de sucesos, a los cinco años se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y automatismos.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Tiempo ritmo conocido: se da la estructuración del orden, duración y otros conceptos temporales: sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración, consecutivo, etc.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

6. La lateralidad

Concepto de lateralidad

La lateralidad es definida como “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad” (Le Boulch, 1990). No es una capacidad de la que se dispone desde el nacimiento, sino que a medida que maduramos se va estructurando la utilización selectiva de una parte u otra del cuerpo. De aquí que se denomine frecuentemente con el término “proceso de lateralización” (Castejón y cols, 1997).

Tipos de lateralidad

Según Ortega y Blázquez (1982) tenemos:

- Dextralidad (diestro)
- Zurdería (zurdo)
- Ambidextrismo (ambidiestro)
- Lateralidad cruzada o mixta
- Zurdería contrariada o lateralidad invertida.

Las tres últimas formas pueden ser origen de ciertas anomalías y dificultades en los aprendizajes escolares básicos (escritura y lectura). Estudios de Bargés, Harrison y Stamback (citados en Ruiz Pérez y cols. 2001) unifican los tipos de lateralidad y distinguen dos tipos fundamentalmente. Cuando ambas lateralidades coinciden no suele haber ningún problema (niños diestros o zurdos), sin embargo, cuando no es así, suele ser fuente de trastornos y anomalías (ambidiestros, lateralidad cruzada...). Tenemos:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Lateralidad de utilización. Es aquella que corrientemente se utiliza para cualquier actividad espontánea. Es por lo tanto la lateralidad de uso.
- Lateralidad natural. Se considera esta lateralidad como la correspondiente a la inclinación natural de ejecución de todos los gestos espontáneos. Se considera por tanto la lateralidad neurológica.

Evolución de la lateralidad

Siguiendo a Piaget (1975) y Picq y Vayer (1973) concretamos tres fases:

- Periodo sensorio motor. Localización (0-2 años): En este periodo se evoluciona desde las primeras manifestaciones de lateralidad manual sin objetos a la prensión de los mismos, posteriormente se da una preferencia manual y se finaliza con un predominio lateral a nivel manual y estabilidad a nivel pédica.
- Periodo preoperatorio. Fijación y desarrollo (2-8 años): el inicio del periodo está caracterizado por la existencia de una bilateralidad, para después definir la lateralidad y a los 5 años diferenciar la derecha e izquierda sobre si mismo. A los 7 años se da un periodo de transición o inestabilidad. En esta fase debemos plantear tareas que movilicen el lado dominante y progresar en dificultad.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): caracterizado por consolidación de la lateralidad, orientación corporal proyectada y desarrollo de la ambidextralidad. Realizar tareas tanto del lado dominante y no dominante.

7. El ritmo

Le Boulch (1991) lo concibe como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo". Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal.

8. La estructuración espacio-temporal



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Todas las actividades están sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo. El espacio que ocupamos con nuestro cuerpo nos sirve como referencia para estructurar el espacio del mundo exterior. Los aprendizajes de lectura y escritura dependen, en parte, de la estructuración espacio-temporal. Algunas alteraciones que el niño tiene, como la dislexia, tienen un origen en una perturbación de esta función.

9. El equilibrio

Concepto de equilibrio

El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado (Melvill, 2001).

Es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador (Castañer y Camerino, 1993)

Además, estos autores los consideran como el componente principal del control y del ajuste corporal y no de forma aislada.

Clasificación del equilibrio

Siguiendo a Castañer y Camerino (1997), podemos encontrar diferentes tipos de equilibrio:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- a. Estable
- b. Inestable
- c. Indiferente
- d. Hiperestable

Evolución del equilibrio

- 1ª Infancia (0-3 años): A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar.
- Educación Infantil (3-6 años): Hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.
- Educación Primaria (6-12 años): Los juegos de los niños/as, generalmente motores, contribuyen al desarrollo del equilibrio tanto estático como dinámico. Las conductas de equilibrio se van perfeccionando y son capaces de ajustarse a modelos.
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Se adquiere mayor perfección y se complican los equilibrios estáticos y dinámicos. Muchos otros autores, señalan que esta etapa es idónea para la mejora del equilibrio dinámico. En edades más avanzadas, aparece cierta involución en dicha capacidad, debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor, acentuándose ésta con la inactividad.

10. La coordinación

Concepto de coordinación



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

La coordinación, según Fetz, es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. O bien, como señalan Castañer y Camerino (1996), es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

Tipos de coordinación

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como *Le Boulch (1997)*, *Gutiérrez (1991)*, *Contreras (1998)*, *Escobar (2004)*, vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- *Coordinación Dinámica general*: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- *Coordinación Óculo-Segmentaria*: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser *óculo-manual* y *óculo-pédica*.

B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- *Coordinación Intermuscular (externa)*: referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- *Coordinación Intramuscular (interna)*: es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

Evolución de la coordinación



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- 1ª Infancia (0-3 años): Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (*Trigueros y Rivera, 1991*).
- Educación Infantil (3-6 años): El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el *primer ciclo y parte del segundo* exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.
- Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas

CAPACIDADES SOCIOMOTRICES:

Según Castañer y Camerino (1996), las capacidades socio-motrices son las que barajan los fenómenos interactuantes y comunicativos del niño/a, que le preparan en su dimensión proyectiva (comunicarse con el medio social).

IMAGINACION:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Imaginar es mirar más allá de lo que nuestros ojos pueden ver. Es observar, escuchar, tocar, oler, degustar algo más allá de lo que vemos; es atreverse a lo invisible, a lo ausente para crearlo. El Principito diría “Lo esencial es invisible a los ojos” La imaginación tiene como característica ser original, pues cada persona posee una única y particular forma de producir imágenes mentales. Es uno de los motores que dan vuelo a la creatividad, la cual radica en la libertad de pensar, de soñar, de jugar.

La creatividad en las ciencias se nutre de la imaginación generando nuevas ideas o asociando conceptos sin una aparente conexión previa, dando origen a resultados originales y novedosos. El pensamiento creativo es un proceso mental que nace como producto de la imaginación, y se podrá evaluar su calidad por el resultado final. Este proceso en general no es inmediato y puede requerir de muchos años para lograr responder una pregunta, aparentemente simple, que puede abrir grandes caminos en el mundo científico.

JUEGOS COLECTIVOS:

Los juegos colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo.

También pueden definirse como “aquellos juegos o en ocasiones deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”.

Clasificación: aunque al hablar de deportes colectivos o de equipo a todos nos vienen a la cabeza unos cuantos ejemplos, no es fácil hacer una clasificación exacta de los mismos. A grandes rasgos podemos diferenciar:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Según las relaciones entre participantes:

Juego de cooperación: dos o más jugadores colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo (hacer el mejor tiempo, hacer el mayor número de puntos. Por ejemplo: remo, acrosport.

Juego de cooperación-oposición: en ellos se enfrentan dos equipos. Los jugadores de cada equipo cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival para conseguir el objetivo u objetivos marcados por el deporte (meter goles, canastas, hacer puntos...)

Según la forma de ocupar el espacio de juego:

De forma separada: el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red) Por ejemplo el voleibol.

De forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, rugby...

Según el orden de participación:

Alterna: las acciones de juego se van alterando entre un equipo y otro. Por ejemplo, el voleibol, el tenis por parejas.

Simultanea: las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está atacando o defendiendo.

Criterios para los buenos juegos colectivos:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- 1) Proponer algo interesante y estimulante para que los niños piensen cómo hacerlo: cuando es interesante surgen las ideas espontáneamente y se amplía la gama de actividades mentales de los niños. Los niños mayores se organizan estableciendo turnos y regulando el juego de acuerdo con reglas establecidas.
- 2) Posibilitar que los propios niños evalúen su éxito: cuando el niño trata de producir un resultado deseado, se interesa de manera natural por el éxito de su esfuerzo. Para ello los resultados u objetivos deben ser claros e inequívocos. Se deben eliminar los juegos en los que la evaluación de la acción de un niño sea una imposición de la autoridad de los adultos.
- 3) Permitir que todos los jugadores participen activamente durante todo el juego: si un jugador no tiene nada que hacer (es eliminado o pasivo) su actividad mental es escasa. Con participación activa nos referimos a: actividad mental y sentido de compromiso por parte del alumno. Un juego que proporcione a los niños algo interesante y estimulante que les haga pensar en cómo hacerlo, comporta siempre una actividad mental.

Competencias básicas a desarrollar:

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: desarrollo mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.

Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elementos indispensables para preservar la salud.

Competencia social y ciudadana: muchas de las actividades se convierten en un medio ideal para facilitar las relaciones interpersonales, la integración, el respeto, la cooperación y la solidaridad.

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Autonomía e iniciativa personal: los alumnos se implican en sus aprendizajes, participando activamente en ellos. Toman decisiones por sí mismos.

Competencia de aprender a aprender: nos planteamos como objetivos principales formar personas autónomas y emprendedoras haciendo al alumno protagonista de sus aprendizajes y otorgándole un gran compromiso en su desarrollo.

Ventajas de los juegos colectivos:

En el ámbito metodológico cuando se trata de un juego colectivo podemos:

Valorar el trabajo en equipo y también el propio potencial.

Los alumnos aprenden a respetar las explicaciones de compañeros cuando uno de tu equipo te explica la táctica de juego que va a llevar el equipo. Enseñamos a mejorar la convivencia de la clase.

Conocen y aplican las principales reglas y elementos técnico-tácticos comunes en diferentes juegos colectivos

Aprenden y Experimentan todos los roles del juego.

Podemos valorar el conocimiento de la propia habilidad del niño como jugador y como equipo.

Enseñamos la importancia del juego limpio.

Participación con independencia del nivel de destreza.

Construyen sus aprendizajes por sí mismos, según una metodología de búsqueda o de recepción, pero siempre buscando una intensa actividad mental del alumno/a, que debe resolver situaciones de juego cambiantes.

Variar las reglas para fijarse en, al menos, un aspecto del juego o en que todos participen activamente.

Fomentamos la participación de los niños debido a que con más compañeros se siente más seguro y con más confianza.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Al desenvolverse mejor en un juego colectivo que en un juego individual aumentamos la autoestima de los niños.
Desarrollamos la creatividad de los niños.

Aprenden la importancia del respeto de las normas y reglas de un juego, Excelente medio educativo donde el alumno asume reglas.

En el ámbito practico:

Respetar las reglas y a todos los compañeros, independientemente de su nivel de destreza, mostrando tolerancia y deportividad.

Experimentar y solucionar situaciones de ataque y defensa en deportes colectivos.

Todos aprenden a pasar por todos los roles del juego.

Incrementar la dificultad cuando el equipo va evolucionando.

Podemos aumentar en los alumnos la confianza en las decisiones.

Comunicación con el grupo.

Cooperación con los demás.

Expresión corporal, verbal.

Resistencia.

Concepción positiva de uno mismo.

LA INTROYECCIÓN:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Es la capacidad socio-motriz que actúa mayoritariamente en las primeras edades evolutivas del individuo. Hace referencia a las acciones que ponen al alumno/a en relación consigo mismo/a: reflexión, autoconocimiento o autoevaluación. Se trabaja con la participación consciente en los procesos de autorregulación surgidos en toda experiencia motriz.

EXPRESIÓN- CREACIÓN:

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

La expresión podría ser la muestra del pensamiento a través de la creación de movimientos, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado". (Tomás motos). El movimiento creativo, implica poner de manifiesto el lenguaje del propio cuerpo y el de los demás. La posibilidad que tiene el niño de expresarse creativamente está directamente influenciada por la situación educativa y por el espacio operativo.

La motricidad se constituye en el lenguaje y medio de expresión a través de la cual el niño se comunica de manera creativa, se relaciona con los demás; es por medio de la acción motriz que el niño vivencia sus capacidades corpóreas, y establece los primeros contactos con el mundo exterior, se conoce así mismo y conoce las características de los objetos, el medio y otros seres humanos.

La comunicación corporal, es aprender a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, con actividades de diversa índole. Éstas encuentran su mayor expresión en las actividades rítmicas, expresivas, deportivas y las que se realizan en el medio natural.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Este proceso pone énfasis en la resolución de situaciones motrices, el desarrollo de la creatividad y la adquisición correcta de la mayor cantidad de esquemas de acción motora de carácter abierto y flexible.

La expresión psicomotriz es un proceso de comunicación motórico afectivo y verbal que engloba la expresión dramática, el movimiento, el gesto y el juego simbólico.

COMUNICACIÓN:

Según Castañer y Camerino (1996) La comunicación hace alusión a las acciones que ponen al alumno/a en relación con el entorno social: construcción, creación... Se centra en un cuerpo fruto de la unión de elementos expresivos y afectivos. Pone en marcha formas de creación y expresión propias de cada niño/a.

INTERACCION:

Por medio de la interacción entre los procesos de crecimiento, maduración y desarrollo con los estímulos dispuestos en el contexto social y educativo, estructurados básicamente a través del juego, el niño evoluciona en el desarrollo en su conciencia corporal, traspasa las fronteras del egocentrismo propio de los primeros años, y emprende nuevos caminos necesarios para la estructuración de su personalidad. Este debe comprender y asimilar el concepto del grupo el cual se constituye en la base al trabajo en concepto de equipo, aspecto este que supone mayores niveles en la capacidad de abstracción del niño.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Permitir observar cambios estructurales en el Juego trasforma y da nuevos procesos de maduración, asimilación y desarrollo del niño, situación que supone nuevas formas de percibir el cuerpo, de percibir a los demás, de comprender el juego, de ver el mundo.

El niño está listo y dispuesto para asimilar y aprender habilidades de mayor complejidad, habilidades específicas, propias de la iniciación deportiva, estableciendo además las bases para el conocimiento, la comprensión y la integración de las realidades objetivas del complicado mundo del juego deportivo, con toda su diversidad codificada e institucionalizada. Considerando el potencial educativo del juego y la acción motriz, es fundamental que los maestros dispongan contextos de aprendizaje, de tal modo que se posibilite al niño la oportunidad de expresar sus ideas, su imaginación y la posibilidad de comportarse creativamente.

En el momento que el niño ha adquirido, aprendido y desarrollado las habilidades motrices y cognitivas, y las capacidades efectivo-emocionales a niveles que le permiten desempeñarse con anatomía en el medio, ahora es posible proyectarse individual y colectivamente mediante procesos de interacción, asimilación, adaptación, regulación podrá poner en marcha las formas de creación y expresión propias de cada niño.

CAPACIDADES FISICOMOTRICES

Son las diferentes potencialidades que tienen cierta interdependencia del Sistema Nervioso Central ya que se concentran en el nivel anatomo-funcional (Anatomía y Fisiología de carácter Endógeno). Estas capacidades motrices son fácilmente observables a lo largo de la evolución del Ser Humano.

RESISTENCIA



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Es aquella cualidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Podemos clasificar los tipos de resistencia según si actúa una parte del cuerpo (resistencia local) o todo el cuerpo (resistencia general), o por si es aeróbica o anaeróbica.

Es la cualidad que nos va a permitir realizar y mantener un esfuerzo prolongado, retrasando la aparición del cansancio y pudiendo soportarlo para mantener la actividad que estamos haciendo sin perder eficacia o rendimiento.

Además, la persona con un buen nivel de resistencia podrá recuperarse rápidamente del esfuerzo realizado. Existen actividades o deportes donde es claro que la resistencia es una cualidad que necesitamos:

- Subir tramos de escalera.
- Salir de excursión en bici o andando. -Jugar un partido de fútbol
- Subir a un monte
- Hacer esquí de fondo
- Correr una prueba larga de atletismo
- Bailar
- Patinar



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Para estas actividades y muchas más se necesita RESISTENCIA AERÓBICA que es la cualidad para mantener un esfuerzo medio durante mucho tiempo. Pero hay otras actividades para la que necesitarías la RESISTENCIAANAERÓBICA que te permitirá hacer esfuerzos muy intensos mantenidos el mayor tiempo posible:

- Una carrera de 400 metros.
- Deportes de combate.
- Esfuerzos muy intensos de corta duración en ciertos deportes de equipo

A nivel escolar (colegios e institutos) nos interesa centrarnos y trabajar más directamente la resistencia aeróbica porque tiene más influencia en la salud que la resistencia anaeróbica que ya se trabaja de forma indirectamente en ciertas actividades que se hacen en las clases de Educación Física.

VELOCIDAD

Algunos autores hablan de la velocidad y la rapidez como diferentes. Atribuye a la rapidez a las actividades más bien manuales y lo del cumplimiento de tareas cotidianas, y la velocidad al desplazamiento en el espacio cubriendo una distancia en el menor tiempo posible. Se determina que alguien es rápido cuando cumple una tarea eficientemente y en el menor tiempo posible y que el veloz cuando recorre una distancia con la mayor aceleración posible y en el mínimo de tiempo.

Capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Existen varios tipos de velocidad:

- Velocidad resistencia.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Velocidad de reacción.
- Velocidad gestual.
- Velocidad de frecuencia de movimientos.

Ésta se define también, como *la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud.* Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

CLASIFICACIONES:

Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, unos autores se centran más en el componente fuerza de la velocidad, otros en el componente resistencia, la mayoría en aspectos externos, pero la más utilizada a nivel deportivo es la que clasifica a la velocidad en tres tipos:

Velocidad de reacción: medible por el tiempo de reacción es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

Velocidad cíclica o de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

Velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Factores de influencia:

Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como la fuerza, potencia, capacidad aláctica, flexibilidad la técnica y coordinación de movimientos, en cambio otros son genéticos y no pueden ser variados como la disposición de las palancas corporales, de las fibras o de la estructura del músculo, etc.

Desarrollo de la velocidad:

El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción. Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.

FUERZA

La **fuerza** como **capacidad física básica** se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversos **adaptaciones** como la hipertrófica (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora le rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Tanto hombre como mujeres, en su **desarrollo evolutivo**, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia. Alcanza un nivel máximo entre los 20 y los 25 años, a partir de aquí disminuye de manera considerable. De este modo, a los 25 años, una persona pierde en torno al 1% de su fuerza máxima cada año, por lo que a los 65 años, una persona sólo tendrá el 60% de la fuerza que tenía a los 25 años, de manera aproximada. Esto supone que, si no trabajamos nuestra fuerza de forma adecuada, cuando tengamos 75 años de edad, nuestras piernas y brazos serán tan débiles que nos costará, incluso, levantarnos del sillón o de la cama, lo que supone que no podremos valernos por nosotros mismos. La pérdida de fuerza muscular está relacionada con los niveles individuales de capacidad física y los hábitos personales. Las personas más activas o aquéllas que siguen realizando un entrenamiento de fuerza, tienen una tendencia menor a perder fuerza muscular.

Tenemos factores de tipo biomecánico que condicionan el desarrollo de la fuerza, relacionados con la constitución de la persona. Por otra parte, existe factores fisiológicos que también van a influir en el desarrollo de ésta, como la longitud del músculo, el tono muscular o la eficiencia neuromuscular. Otros dos factores condicionantes a tener en cuenta, y que ya anteriormente mociónábamos, son la edad y el sexo.

Desde que nacemos estamos obligados a vencer una fuerza, la de la gravedad, para poder movernos. la fuerza es absolutamente imprescindible para el ser humano, pues además de ayudarnos a mantener la postura corporal nos permite realizar multitud de acciones cotidianas: levantar objetos, apretar, estirar, empujar, retorcer...

Existe otras razones, aparte de las expresadas en el párrafo anterior, para desarrollar la fuerza: nos facilita la práctica de actividad física, nos permite desarrollar más fácilmente trabajos pesados, nos aporta belleza estética gracias al desarrollo muscular que se produce...



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Durante el crecimiento, la fuerza se va incrementando al mismo tiempo que crecen los huesos y los músculos.

Para mejorar la fuerza muscular hay que someter a los músculos a un trabajo que movilice cargas mayores de las que soporta habitualmente. Se denomina cargas al peso de una masa. La fuerza se puede trabajar con dos clases de cargas diferentes:

- Carga natural: se refiere al peso del propio cuerpo.
- Sobrecarga: puede ser el peso de otra persona, el peso de materiales ligeros, pesas, máquinas, etc.

CONCEPTO DE FUERZA

El concepto de fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares “.

Nuestros músculos tienen la capacidad de contraerse generando una tensión. Cuando esa tensión muscular se aplica contra una resistencia (una masa), se ejerce una fuerza, y caben dos posibilidades: que la supere (fuerza > resistencia) o que no puede vencerla (fuerza ≤ resistencia).

Al hablar de fuerza se emplea realmente una terminología que proviene de la Física, que la define como el producto de una masa por una aceleración.

$$F = m \cdot a$$



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Esto es importante para entender que, si se quiere conseguir un aumento de la fuerza muscular, sólo caben dos formas de trabajar:

- Aumentando la masa o resistencia a vencer.
- Aumentando la aceleración de la masa realizando el movimiento a más velocidad.

FLEXIBILIDAD

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Existen dos componentes de la **flexibilidad estática** y la **flexibilidad dinámica**.

Las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad. Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, para el óptimo desarrollo de la actividad física. Pero, no sólo es necesario el trabajo de la flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo.

Debido a la involución que sufre esta capacidad, el paso del tiempo influye de manera negativa en ella. Hasta los 10 años nuestro nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limitan su evolución. A partir de los 20 años de edad, aproximadamente, esta capacidad se verá mermada en un 75% de su totalidad, si no ha sido trabajada, y a partir de los 30 años de edad, su pérdida se ve incrementada por otros factores como son la paulatina deshidratación de los tejidos conjuntivos y el gradual aumento de la grasa corporal.

Al igual que el trabajo paulatino de esta capacidad va a contribuir a un óptimo desarrollo de nuestra condición física, llevado al extremo puede cursar con importantes inconvenientes para nuestra salud, ya que estaremos favoreciendo la aparición de deformaciones óseas, así como la tendencia a sufrir luxaciones y esguinces.

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar posteriormente a los específicos de la actividad física. Hemos de recordar aquí que la ejecución de un estiramiento apropiado tiene muchos beneficios en el aumento de la flexibilidad, mejora el desempeño de la tarea y disminuye de cualidades motoras.

Debemos recordar que la flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta las amplitudes de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, etc.

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones...

La definición dada de flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras. Incluso, dentro una misma articulación, la flexibilidad es específica para cada acción que puede realizarse con ella. Por ejemplo, una buena flexibilidad para hacer una flexión del tronco hacia adelante no implica buena flexibilidad para hacer una flexión lateral de tronco, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de la cadera.

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular, y que, sin embargo, no deben confundirse:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.
- Elasticidad muscular: es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.

Los movimientos están limitados por las características estructurales de la articulación y por el estiramiento de los músculos, de los ligamentos, etc. La flexibilidad es la capacidad resultante de la suma de estos dos componentes:

FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR

INICIACION DEPORTIVA: Blázquez Sánchez (1992), plantea que la iniciación deportiva es un "...proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a sus status o específicas de un grupo, y puede pues, responder a las expectativas correspondientes".

JUEGO: Según el autor Johan Huizinga (1972) pensador que desarrolló y escribió una de las teorías más completas y serias acerca del juego, el señala que el juego es una "Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas que tiene su objetivo en sí misma y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría"(Huizinga J. 1972)



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

5. Diseño Curricular

- ✓ **Matriz De Referencia: (No aplica)**



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Competencia (Proceso)
- Componente
- Aprendizaje
- Evidencia

✓ **Estándar De Competencia**

✓ **DBA (No aplica)**

✓ **Conceptos**

- Primer Periodo
- Segundo Periodo
- Tercer Periodo
- Cuarto Periodo

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



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

PLAN DE ÁREA (Educación física)

Primero

Grado	1°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	✓ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el Tiempo libre.										
ESTANDARES	✓ Competencia motriz Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario ✓ Competencia expresiva corporal Desarrolla de manera precisa, la coordinación óculo-pédica, mediante ejercicios con diferentes objetos en su diario vivir. ✓ Competencia axiológica corporal Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Diferencia derecha e izquierda teniendo en cuenta un punto de referencia. ✓ Identifica las diferentes partes de su cuerpo en sí mismo y en los demás. ✓ Maneja el tiempo y el espacio en una actividad dada en clase. ✓ Muestra interés por las actividades relacionadas con su esquema corporal.										
TEMAS Y CONTENIDOS	✓ El esquema corporal ✓ La direccionalidad ✓ Ubicación espacio- temporal										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>La docente mediante una charla dirigida indaga saberes que los estudiantes manejan relacionados con el tema.</p> <p>La maestra invita a los estudiantes a cantar y hacer la coreografía de la canción “la yenka” y motiva a los estudiantes a que participen.</p>	<p>La docente teniendo en cuenta los saberes de los estudiantes, los invita a que realicen dos o tres ejercicios de estiramiento de columna y espalda como los que se muestran en la guía.</p> <p>La maestra dará las instrucciones sobre los ejercicios a realizar cada uno. Ejemplo: con su mano derecha se va a tocar el codo izquierdo y así con diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>La docente pide a los estudiantes que en pareja realicen ejercicios como los que nos muestra la guía y diferentes a los que ya se realizaron.</p> <p>La maestra pide a sus estudiantes que se organicen en parejas y realicen por lo menos ejercicios como los anteriores. Ejemplo: el estudiante uno señala la mano derecha del estudiante dos y el estudiante dos señala el ojo izquierdo del estudiante uno.</p>	<p>Los estudiantes investigarán que otros ejercicios se pueden hacer diariamente para mejorar la postura del cuerpo y harán la demostración en la clase siguiente.</p> <p>Los estudiantes realizarán una coreografía donde se utilicen tanto la mano derecha, mano izquierda, pierna derecha y pierna izquierda para realizarla en la próxima clase.</p>
<p>Los niños observarán imágenes con los diferentes movimientos de las articulaciones, en estas los niños visualizarán que tipo de movimiento se está ejecutando. A partir de esto se explicará cuantas articulaciones tiene el ser humano y cuales son.</p>	<p>En una hoja los niños escribirán a modo de listado, los movimientos que perciben en las láminas.</p>	<p>Con la maestra y apoyada de un sonido musical, se realizarán diferentes ejercicios en el patio, el cual los niños hagan movimientos a partir de sus articulaciones.</p>	<p>Los niños realizaran en casa un cartel pequeño que contenga un dibujo del ser humano y las articulaciones.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Recurso humano, plan de estudios de la Institución Débora Arango, fichas, aros, lazos, balones, túnel, costales.
-----------------	--

Grado	1°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	✓ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el Tiempo libre.										
ESTANDARES	✓ Competencia motriz Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. ✓ Competencia expresiva corporal Exploro Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. ✓ Competencia axiológica corporal Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Diferencia las direcciones arriba, abajo, derecha e izquierda y su importancia a la hora de alcanzar un objeto. ✓ Distingue el lado derecho y el lado izquierdo y atribuye ciertas cualidades a cada uno de los lados ✓ Práctica ejercicios con equilibrio y coordinación. ✓ Participa en el desarrollo de juegos dirigidos, manifestando socialización y compañerismo										
TEMAS Y CONTENIDOS	✓ Desarrollo de habilidades motoras: desplazamiento, equilibrio, lateralidad, direccionalidad.										

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinación dinámica general. Formas básicas de locomoción. ✓ Ubicación del cuerpo en el espacio y en relación con el de los demás. ✓ Las rondas y canciones infantiles a partir de movimientos.
--	---

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>- La docente mediante una lluvia de ideas obtendrá los saberes que tienen los estudiantes sobre el movimiento corporal.</p> <p>- La maestra motivará a los estudiantes para que todos participen en clase de la mejor forma posible siguiendo las orientaciones o instrucciones.</p> <p>- Los niños observarán imágenes con los diferentes movimientos de las articulaciones, en estas los niños visualizarán que tipo de movimiento se está ejecutando. A partir de esto se</p>	<p>- La docente leerá el cuento "el mono héroe": Cierta día en la selva un incendio se inició, los árboles cayeron y las vías se obstruyeron. Un bebé rinoceronte con un tronco estaba atrapado, y en medio del bosque quedó encerrado. Los animales de más fortaleza golpeaban los troncos con mucha firmeza. Todos desesperados intentaban llegar por todos los lados. Pero sus cuerpos grades y pesados los dejaban desanimados. Las llamas y el humo más grandes se hacían, dejando al bebé con poco tiempo de vida. Un intrépido mono araña, ¡trepó!, ¡saltó!, ¡giró!, y ¡viró! Al</p>	<p>- La docente distribuirá el tiempo del periodo para la realización de cada una de las actividades organizadas. Los estudiantes seguirán las instrucciones de la maestra sobre cómo y cuales ejercicios deben realizar sobre equilibrio utilizando primero algunas partes del cuerpo y después sobre objetos planos que no representen peligro para los estudiantes.</p> <p>- La docente propone a los estudiantes ejercicios sencillos de coordinación de piernas y brazos. Los estudiantes deben realizar por lo menos dos ejercicios de</p>	<p>- Se dividirá a los niños en grupos, cada uno tendrá la figura de un animal en pedazos. Las irán colocando donde crea que debe ir y realizarán un movimiento o una acción que realiza dicho animal, para que los otros lo descubran.</p> <p>- En un espacio abierto imitaremos los movimientos de diferentes animales (caballo, mono, león, canguro a partir de diferentes instrucciones) y las articulaciones que estos utilizan.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>explicará cuantas articulaciones tiene el ser humano y cuales son.</p> <p>- En una hoja los niños representarán los movimientos que perciben e identifican en las láminas.</p> <p>- Con la maestra y apoyada de un sonido musical, realizarán diferentes ejercicios, en el cual los niños desarrollarán movimientos a partir de sus articulaciones siguiendo las instrucciones de la profesora.</p> <p>- Los niños realizaran en casa con ayuda de su familia un cartel pequeño que contenga un dibujo del ser humano y las articulaciones.</p>	<p>bebé llegó y fácilmente lo sacó. Los animales grandes y fuertes estaban contentos, de ver como un pequeño mono aprovechaba sus talentos. De allí en adelante el mono fue proclamado un héroe y comandante</p> <p>- Luego de escuchar atentamente la historia anterior, vamos a colorear unas fichas que contengan las flechas de dirección. Arriba será amarillo; Abajo será verde; Derecha será rojo y la izquierda Azul.</p> <p>- En el cuaderno los niños deberán registrar las habilidades de movimiento que en el cuento te lleguen a mencionar.</p>	<p>equilibrio diferentes a los indicados por la maestra para que sean realizados por todo el grupo.</p> <p>- La maestra pedirá a los estudiantes teniendo en cuenta lo explicado y desarrollado, inventen otro ejercicio de coordinación con otras partes del cuerpo de manera individual o grupal.</p> <p>- Los estudiantes prepararán una serie de ejercicios de equilibrio en pareja sugeridos por la docente los cuales deben ser ejecutados ante el grupo, para esto, se organizarán de acuerdo al orden de lista. La maestra tiene en cuenta a los estudiantes que presentan dificultades en la realización de estos ejercicios y les recomienda practicarlos en casa para ser evaluados nuevamente.</p>	<p>- Finalmente, los niños realizarán las conclusiones mediante algunas preguntas.</p>
RECURSOS	<p>Recurso humano, plan de estudios de la Institución Débora Arango, fichas, aros, lazos, balones, túnel, costales.</p>		

Grado	1°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes	
--------------	----	----------------	--	-------------	------------	------------	------	----------------	-----	------------	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el Tiempo libre.
ESTANDARES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia motriz Realizo posturas en estado de quietud y en movimiento. ✓ Competencia expresiva corporal Exploro Juegos y actividades física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades ✓ Competencia axiológica corporal Fortalece apropiadamente su desarrollo físico mediante la práctica de ejercicios relacionados con la coordinación óculo manual, una postura adecuada y el interactuar con las demás personas y el ambiente que lo rodea.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las posturas corporales básicas. ✓ Desarrolla la coordinación óculo manual mediante el lanzamiento, recepción y manipulación de diferentes elementos. ✓ Se desplaza adecuadamente en las cuatro posiciones básicas. ✓ Participa con interés en el desarrollo de dinámicas grupales.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lanzar-recibir ✓ Desplazamiento ✓ Posturas corporales básicas ✓ Dinámicas



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de construcción y/o bloques. - Uso de juguetes que sean de encastre y agarre, esto impulsará la coordinación de los niños. - Construir formas planas en el suelo, como serpientes o vías de tren que se extienden sobre un área grande de la cancha o patio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jugar a Simón dice para ayudar a los niños a mejorar su equilibrio y coordinación. Por ejemplo, cuando Simón dice, "Párate sobre un pie y toca tu nariz", el estudiante tiene que hacer equilibrio sobre un pie mientras intenta tocar su nariz, lo que requiere una coordinación mano-ojo. - Jugar "Luz roja, luz verde" para enseñarle a controlar su cuerpo, lo que es esencial para un buen equilibrio. Invite a los estudiantes a que alternen entre correr, saltar, galopar y brincar. - Jugar "Sigue al líder" y haz que los estudiantes imiten tus movimientos. Realiza una variedad de actividades físicas, como hacer equilibrio sobre un pie, saltar o brincar. Estos movimientos le enseñarán a usar sus músculos de diferentes maneras, mejorando su equilibrio y coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera de obstáculos: escaleras, pendientes, espacios angostos y los trampolines. Crea una carrera de obstáculos que les permita trabajar su equilibrio y coordinación en un ambiente seguro. - Permite que los estudiantes se paren sobre colchonetas, yendo de una a la siguiente sin tocar el suelo y que también gateen alrededor de ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en las actividades de acuerdo a sus capacidades y habilidades. - Juego seguir al líder.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>- Juegos de pelota. Aprender a arrojar, patear y atrapar una pelota. Utiliza una pelota grande y liviana, como una pelota de playa o un globo, ya que le resultará más fácil usarlas.</p> <p>- Haz rodar una pelota hacia los estudiantes o haz que arrojen un globo al aire y que lo atrapen.</p> <p>- Practicar patear la pelota hacia ti u otro compañero. Patear la pelota requiere equilibrio y coordinación a medida que cambia su peso sobre una pierna, mientras intenta patear la pelota con la pierna opuesta.</p>		
RECURSOS	Recurso humano, plan de estudios de la Institución Débora Arango, fichas, aros, tizas, yoyos.		

Grado	1°	Docente	Área Ed. física	Año 2024	Período IV	Mes	
OBJETIVOS	✓ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el Tiempo libre.						



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTANDARES	<ul style="list-style-type: none">✓ Competencia motriz Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.✓ Competencia expresiva corporal Realizo posturas en estado de quietud y en movimiento.✓ Competencia axiológica corporal Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Desarrolla de manera precisa, la coordinación óculo-pédica, mediante ejercicios con diferentes objetos en su diario vivir.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none">✓ Describe las diferentes posiciones que adopta el cuerpo humano cuando está en movimiento y/o en reposo.✓ Demuestra coordinación óculo pédica al correr, caminar, saltar y marchar.✓ Demuestra coordinación en sus movimientos al desplazarse con el balón.✓ Participa en las diferentes actividades con respeto por sus compañeros y por las normas establecidas.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Pateo balón✓ La patada✓ Desplazamiento con el balón✓ Desplazamiento con el pie derecho✓ Desplazamiento con pie izquierdo✓ Cuerpo en reposo y movimiento✓ Actividades de desplazamiento.

DESARROLLO

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>- Seguir al rey: todos los chicos se colocarán en fila, unos detrás de otros. Nosotros iremos en primer lugar, como si fuéramos un rey con sus vasallos. Todo lo que hagamos nosotros tienen que hacerlo los que vienen detrás: si nos agachamos, todos han de agacharse; si pasamos por encima de un palo en equilibrio, todos tendrán que hacerlo. Después de un rato, podremos ir cambiando al rey. Será muy divertido ver cómo lo hace uno de los chicos.</p> <p>- Ejercicios de calentamiento que impliquen trote, caminata, correr.</p>	<p>- En círculo realizarán juegos como el gato y el ratón, yeimis, golosa y otros que ellos sepan.</p> <p>- Desplazamiento chutando el balón suavemente con cada pie.</p> <p>- Chutes al arco.</p> <p>- Esquivar en zig-zag.</p> <p>- Círculos en torno al balón.</p> <p>- Chutar y parar.</p>	<p>- Hacer la batalla del calentamiento, mambrú se fue a la guerra, hacer seguimiento con los juegos, imitar los movimientos.</p> <p>- Juego de fútbol.</p>	<p>- Participación en las actividades de acuerdo a sus capacidades y habilidades.</p> <p>- Memorizar las canciones.</p> <p>- Realización de fichas de trabajo sobre los juegos y actividades propuestas.</p>
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, fichas, aros, tizas, yoyos, cancha, patio de juego.</p> <p>- Tomado de: https://www.hacerfamilia.com/educacion/juegos-balon-mejorar-psicomotricidad-ninos-20180723120122.html</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Segundo

Grado	2°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	✓ Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.										
ESTANDARES	✓ Competencia motriz Exploro el juego y actividades físicas acordes con mi edad y mis posibilidades como un momento especial en el entorno escolar. ✓ Competencia expresiva corporal Realiza con destreza movimientos corporales, teniendo en cuenta direccionalidad y ubicación en el tiempo y el espacio, aplicándolos en las actividades que hace cotidianamente. ✓ Competencia axiológica corporal Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Reconoce el movimiento de las diferentes articulaciones. ✓ Experimenta y demuestra con precisión diversas alternativas de movimiento con sus articulaciones. ✓ Vivencia nuevas experiencias de diferentes movimientos corporales. ✓ Reconoce la importancia de la higiene y cuidado corporal.										
TEMAS Y CONTENIDOS	✓ Calentamiento ✓ Coordinación dinámica general										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

✓ Elasticidad ✓ Resistencia ✓ Fuerza
--

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - La maestra comenta con los estudiantes la importancia que tiene en educación física el manejo de las manos y los pies como partes importantes para la coordinación del cuerpo con relación a un objeto y a su propio cuerpo. - Mediante un espacio previo a la clase de preguntas y respuestas la maestra indaga sobre la importancia que tiene el manejo adecuado que deben tener los estudiantes sobre su lateralidad y el manejo de su cuerpo en un espacio determinado. - Ejercicios de calentamiento. Es aconsejable, después de cualquier 	<ul style="list-style-type: none"> - Entonación de la canción “las partes del cuerpo”. - Caminar sobre una línea con los brazos atados y explicar la experiencia. - Realizar saltos cortos utilizando la cuerda, los aros y bastones. - Ejercicios para la armonía del cuerpo. - Correr al ritmo de la música. - Correr de lado. - Saltar en el mismo lugar con medio pie y talón rígido. - Gatera con las rodillas y los codos en el suelo. - Saltar la cuerda. - Jugar a las quemadas con una pelota. - Imitar el caminar de los animales. - Golpear un balón con diferentes partes del cuerpo. Esta actividad, nos ayuda a ir 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un cartel con las normas que se deben cumplir en las clases de educación física. - Descripción del cuerpo a través de una lámina. - Reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo, su nombre y función. - Actividad lúdica: jugar a adivinar las partes el cuerpo. - Ejercicios corporales prácticos en el patio. - Modelado de la figura humana en plastilina y ubicar sus partes. - Elaboración con ayuda de la familia de la silueta de su cuerpo. Para resaltar en ella la parte derecha del cuerpo con un color y la parte izquierda con otro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Con la ayuda de los compañeros realizarán correctamente los ejercicios individuales y grupales sobre lateralidad y direccionalidad. - Participación activa en clase. - Cumplimiento de las instrucciones dadas. - Respeto y tolerancia con sus compañeros. - Creatividad en los ejercicios propuestos. - Porte correcto del uniforme de educación física. - La docente pedirá a los estudiantes que realicen en familia una lotería de por lo menos dos tablas sobre las partes del cuerpo y las diferentes posiciones del mismo; esto



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>ejercicio de calentamiento levantar los codos colocando los brazos en sentido horizontal e inmediatamente espirar, dejando ir el tronco hacia adelante, echando el trasero bien atrás, los brazos caídos y balanceándose como péndulos, la cabeza entre los brazos completamente suelta. Erguir lentamente el tronco y finalmente la cabeza.</p> <p>- Ejercicios de respiración. Después de los ejercicios de calentamiento se inicia con los ejercicios de respiración.</p>	<p>nombrando cada parte de nuestro cuerpo en voz alta a la vez que chocamos el balón con la parte nombrada y tomamos conciencia de su movimiento.</p> <p>- El juego del espejo.</p> <p>- Estatuas.</p> <p>- El juego del pañuelo: el cual se realizará con las partes del cuerpo.</p> <p>- La docente entregará a los estudiantes una pelota y pedirá que realicen en parejas ejercicios de lanzamiento a corta distancia y a larga distancia, para observar el manejo de la coordinación tanto al lanzar como al recibir, utilizando las manos como los pies.</p>	<p>- La docente les propone a los estudiantes que organicen una serie de por lo menos cuatro ejercicios sobre el esquema corporal diferentes a los realizados en clase teniendo siempre en cuenta los aportes dados por el grupo.</p> <p>- La docente hará acompañamiento individual y grupal a los estudiantes con dificultades en la realización de las actividades teniendo en cuenta el trabajo realizado por cada uno de los estudiantes.</p> <p>- La docente organiza a los estudiantes por todo el espacio para que realicen lanzamientos con las manos a cualquiera de sus compañeros quienes continúen haciendo lo mismo hasta que la docente de la orden de cambiar y realicen los lanzamientos no con las manos, si no con los pies.</p> <p>- Después en parejas trabajarán de manera libre con las pelotas y se les entregarán aros.</p>	<p>para fortalecer conceptos sobre el esquema corporal también. Se evaluará los conocimientos sobre el tema, las habilidades en la realización de los ejercicios y la actitud durante la clase.</p> <p>- La maestra evaluará la participación en la clase, la calidad del trabajo realizado y los aportes dados para la construcción de nuevos aprendizajes y fortalecimientos de otros.</p>
<p>RECURSOS</p>	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, cuerdas, aros, bastones, pelotas, parlante, fotocopias, lápices, colores, cancha, patio de juego.</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Grado	2°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	✓ Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.										
ESTANDARES	✓ Competencia motriz Reconozco las posibilidades de mi cuerpo para la acción en el Entorno. ✓ Competencia expresiva corporal Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. ✓ Competencia axiológica corporal Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Ejecuta movimientos gimnásticos con habilidad y destreza. ✓ Participa y propone estrategias para lograr la ejecución de las habilidades gimnásticas ✓ Realiza con habilidad los desplazamientos en todas las direcciones ✓ Valora la importancia del cuidado y respeto por su cuerpo y en de los demás.										
TEMAS Y CONTENIDOS	✓ Gimnasia: ✓ Ejercicios a manos libres. ✓ Rollos media luna. ✓ Desplazamiento en todas las direcciones										

DESARROLLO

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>- Mediante un dialogo sobre el tema del cuerpo, se indaga saberes previos que le permitirán un buen desarrollo de las actividades a realizar con los estudiantes.</p> <p>- Se motiva a los estudiantes con la explicación de la dinámica de las frutas, para la cual, los estudiantes deben estar sentados uno seguido de otro, la maestra al oído les regala una fruta, algunas las da repetidas dos o tres veces para permitir que el desplazamiento sea mayor, la docente pide a un estudiante que diga el nombre de una fruta, los demás deben estar atentos a las frutas que se mencionen, los estudiantes a los que se las asignaron inician la carrera para no dejasen coger. Esto se repite hasta cuando la mayoría de los estudiantes participen.</p> <p>- Se preguntará: ¿cómo se sintieron en la actividad?, ¿Les gusta correr? ¿Por qué?</p> <p>- Mediante la realización de un conversatorio y de ejercicios sencillos</p>	<p>- Teniendo en cuenta la participación y los aportes de los estudiantes sobre las preguntas realizadas por la docente, se realizarán otras a los estudiantes para fortalecer los saberes previos y ampliar aprendizajes: ¿De cuantas maneras nos podemos desplazar por un espacio llámese cancha, patio o parque?</p> <p>- La docente realiza algunos ejercicios de carrera o marcha y le pide a los estudiantes que los repitan al tiempo que ella los hace como: caminar y realizar movimientos coordinados de brazos, desplazarse elevando las piernas en forma alternada y otros.</p> <p>- Se invita a los estudiantes a realizar algunos ejercicios sencillos mediante los cuales los estudiantes mostrarán el manejo del espacio y de su cuerpo en un lugar determinado.</p> <p>- La maestra indica a los estudiantes la manera como se realizan los ejercicios de percepción temporo espacial con relación a su cuerpo y a un objeto.</p>	<p>- La docente pide a los estudiantes que realicen otros ejercicios sobre lateralidad y direccionalidad diferentes a los ya realizados.</p> <p>- Se desplazan elevando las piernas en forma alternada.</p> <p>- En parejas, desplazarse en carretilla.</p> <p>- Desplazarse en posición de cuadrupedia.</p> <p>- Desplazarse salpicando con uno y dos pies.</p> <p>- En parejas, flexionando las piernas, cogerse por la cintura de su compañero y desplazarse caminando o salpicando sin soltarse.</p> <p>- Galopan libremente como un caballo.</p> <p>- Trotar hacia delante y luego retroceder, girar y realiza el mismo trabajo</p> <p>- La docente les propone a los estudiantes que organicen una serie de por lo menos cuatro ejercicios sobre el esquema corporal diferentes a los realizados en clase teniendo siempre en cuenta los aportes dados por el grupo.</p>	<p>- La docente desde el inicio de la clase realizará una observación directa de cada estudiante la cual le sirve como parte de la evaluación donde se tendrá en cuenta el conocimiento, el rendimiento y la actitud.</p> <p>- La maestra evaluará la participación en la clase, la calidad del trabajo realizado y los aportes dados para la construcción de nuevos aprendizajes y fortalecimientos de otros.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>de brazos y piernas la docente reconoce el manejo y aplicación que tienen los estudiantes sobre la lateralidad y direccionalidad con relación a su cuerpo y a un objeto determinado.</p> <p>- Se activan saberes previos mediante la observación de láminas que nos muestran las diferentes posturas corporales.</p>	<p>- Se organiza competencias de carreras cortas teniendo en cuenta un tiempo estipulado por la maestra.</p> <p>- Se practican ejercicios con cada una de las posturas que con el cuerpo se pueden realizar (de pie, caminando, sentado, recostado, acostado, agachado).</p>	<p>-La docente hará acompañamiento individual y grupal a los estudiantes con dificultades en la realización de las actividades.</p> <p>-La docente pide a los estudiantes realizar por grupos de cinco estudiantes ejercicios donde se observe y se trabaje la percepción espacio temporal: FUERA – DENTRO, ARRIBA – ABAJO, LEJOS – CERCA, DETRÁS – DELANTE.</p> <p>- Los estudiantes estarán en la capacidad de trabajar estos conceptos gráficamente en el cuaderno de educación física.</p> <p>- Se conforman 5 grupos de siete integrantes y se les piden que realicen por lo menos dos ejercicios con las posturas corporales diferentes a los realizados anteriormente.</p> <p>- Se invita a los estudiantes que busquen en periódicos y revistas personas que nos muestren las diferentes posturas corporales y las peguen el cuaderno, escribiéndoles en que actividad de la cotidianidad se realizan.</p>
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, cuerdas, aros, bastones, pelotas, parlante, fotocopias, lápices, colores, cancha, patio de juego.</p>	



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Grado	2°	Docente	Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes
OBJETIVOS	✓ Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.								
ESTANDARES	<p>✓ Competencia motriz Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p> <p>✓ Competencia expresiva corporal Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.</p> <p>✓ Competencia axiológica corporal Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.</p>								
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<p>✓ Ejecuta movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.</p> <p>✓ Maneja pequeños y medianos implementos.</p> <p>✓ Ejecuta con propiedad actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.</p> <p>✓ Se desenvuelve con facilidad en ejercicios pre dancísticos</p>								
TEMAS Y CONTENIDOS	<p>✓ Coordinación</p> <p>✓ Espacio-tiempo</p> <p>✓ Ritmo</p> <p>✓ Pre danza: Rondas</p>				<p>✓ Ejercicios de calentamiento</p> <p>✓ Llevar el ritmo</p> <p>✓ Juegos</p> <p>✓ Rondas</p> <p>✓ Ejercicios pre dancísticos</p>				



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

		✓ Realizar movimientos coordinados al escuchar diferentes ritmos musicales
--	--	--

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>- Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano. Variante: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.</p> <p>- Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las pelotitas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.</p>	<p>- Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.</p> <p>- Lanzar la pelota alternadamente con manos y pies.</p> <p>- A la señal del profesor, los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo, tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco.</p> <p>- Ronda: "con todos mis amigos haremos una ronda, que me da mucha risa, porque</p>	<p>- Trabajo con fichas.</p> <p>- La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja.</p> <p>- El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano.</p> <p>- El lanzamiento debe ser correcto.</p>	<p>- Participar en todas las actividades y seguir las instrucciones.</p> <p>- Realizar los movimientos y seguir el ritmo.</p> <p>- En pequeños grupos representar alguna ronda.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>es toda redonda. Ahora hay que soltarse, bailar en el lugar, dar muchas, muchas vueltas y a un amigo abrazar”.</p> <p>- Juego de rondas: arroz con leche, Hocky pocky, soy una taza, estaba el señor don gato, etc.</p>		
RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, pelotas, parlante, fotocopias, lápices, colores, cancha, patio de juego.		

Grado	2°	Docente	Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes
OBJETIVOS	✓ Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.								
ESTANDARES	<p>✓ Competencia motriz Exploro mis capacidades físicas en diversidad de Juegos y actividades. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos</p> <p>✓ Competencia expresiva corporal Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase</p> <p>✓ Competencia axiológica corporal Realizo juegos que favorezcan la sana competencia, e interiorización de normas</p>								



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. ✓ Practica juegos creativos, pre deportivos, cooperativos y tradicionales. ✓ Practica con gusto los juegos pre deportivos. ✓ Reconoce normas para la sana competencia. ✓ Ejecuta movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciación pre deportiva con pelota. Conceptos de juego pre deportivo. ✓ Juegos dirigidos: Activo. ✓ Pasivo. Aeróbico. Anaeróbico. ✓ Ejercicios de calentamiento ✓ Llevar el ritmo. Juegos. Rondas. ✓ Ejercicios pre dancísticos. ✓ Realizar movimientos coordinados al escuchar diferentes ritmos musicales.

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
- Juego de nombres: sentados en ronda, nombramos a un amigo sin repetir el que dijo el compañero anterior, luego le pasamos la pelota/pompón.	- La actividad comienza con los alumnos dispersos. Al escuchar la música intentaran hacer el movimiento de las olas de mar cuando hace mucho viento y van de prisa, experimentando la sensación. Y con la música con ritmo más lento	- Realizamos un cuento en el que participen los amigos del salón. - Juegos grupales: el huevo podrido, la brujita de los colores, pato ñato, ¿Lobo, está?	- Participar en todas las actividades y seguir las instrucciones. - Realizar los movimientos y seguir el ritmo.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<ul style="list-style-type: none"> - Bailamos en pareja: cuando para la música escuchamos y realizamos el movimiento que indica la docente. - Ronda: “El gorro chirimbolo ¡qué bonito es!”. Se juega con las manos, se baila con los pies. Un pie, otro pie, una mano, otra mano, un codo, otro codo, la nariz y ¡el gorro! - Ronda de la mano: dame una mano, dame la otra, vamos a hacer una ronda grandota. Una rondita muy alta, una rondita muy baja. Una rondita saltando, una ronda en una pata, una ronda sentada, ¡¡porque ya estoy cansado!! - Escuchar música con los ojos cerrados, distribuirse por todo el salón en círculo, imitar los movimientos. - Manejar nociones básicas de elementos propios del lenguaje artístico, asociarlos con su mundo cotidiano y expresarlos a través de la escritura, el dibujo, el modelado, compartiendo dichas experiencias con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> intentarán representar las olas del mar cuando están calmadas. - Realización de dibujos según un modelo. - Identificar movimientos que se pueden hacer con los diferentes segmentos del cuerpo. - Caminar en puntas de pie, talones, con pasos grandes, pequeños, en posición de cuadrupedia, cuadrupedia invertida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego en parejas: hacemos caricias a un compañero con una pluma mientras escuchamos la música. Luego el compañero que está acostado se sentará y se repetirá la actividad. - Experimentar diferentes movimientos del cuerpo. - Realizar sopa de letras para identificar los nombres de las partes del cuerpo que se mencionan en las canciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - En pequeños grupos representar alguna ronda.
---	---	---	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, parlante, fotocopias, lápices, colores, cancha, patio de juego.</p> <p>Tomado de: https://academiamove.com.co/pre-danzamedellin/#:~:text=En%20el%20caso%20de%20la,popular%20puede%20ser%20el%20ballet</p>
-----------------	--

Tercero

Grado	3°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	<p>✓ Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia - Brindar elementos que descubran el ritmo corporal individual. su entorno social.</p>										
ESTANDARES	<p>✓ Competencia motriz Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio- temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.</p> <p>✓ Competencia expresiva corporal Utilizo mis segmentos corporales-derecha-izquierda para realizar las diferentes tareas motrices.</p> <p>✓ Competencia axiológica corporal Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad educativa, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.</p>										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none">✓ Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar ejercicios.✓ Reconoce las formas básicas de locomoción (Caminar, correr, saltar, etc.) de manipulación y determina conceptos de derecha, izquierda, simetría, asimetría, alterno y simultáneo.✓ Demuestra facilidad y precisión en la realización de actividades que involucra una o más formas de locomoción y manipulación.✓ Sigue orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de actividades físicas✓ Identifica los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el baloncesto, voleibol, fútbol y balón mano.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Resistencia✓ Velocidad✓ Fuerza.✓ Flexibilidad.✓ Ejercicios con manos libres- movilidad y desplazamiento. <p>PRE DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Desarrollo de hábitos de dominio, compañerismo, modestia, respeto por las reglas de juego.✓ Desarrollo de habilidades motoras específicas.✓ Desarrollo de habilidades básicas para carrera, salto y lanzamiento.✓ Fundamentación inicial en: baloncesto, fútbol, voleibol y balón mano.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Saberes previos sobre el concepto de: el movimiento, ritmos musicales, el juego y la actividad física. - Saberes previos acerca de los juegos tradicionales, dirigidos y deportivos. - Dibujar y representar su cuerpo en diferentes posiciones. - Reconocer las posturas básicas por medio de representaciones gráficas. - Saberes previos sobre la importancia de hacer un calentamiento previo a cualquier actividad física. - Diálogo dirigido sobre cómo debemos respirar mientras hacemos actividades físicas. - Opina sobre la importancia de la higiene personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Practica los ejercicios de calentamiento observados en la ficha de trabajo y debe pensar qué otros podemos realizar y enseñarlo al grupo de compañeros. - Escritura de conceptos sobre qué son juegos tradicionales, dirigidos y juegos predeportivos. - Trabajo por equipos para autocorregirse en la actividad. - Carrera de zancos. - Carrera de obstáculos. - Circuito con monopatines o patines. - Carrera de equilibrio con cuchara y pimpón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera de costales. - Competencia en parejas amarrados. - Juegos como pañuelito, transporte de conos en grupo, correr y parar, saltar lazo en parejas. - Juego “memoriza y corre”: varios grupos pequeños se les muestra una imagen por un tiempo determinado y luego se quita. Cada grupo dispone del mismo material que previamente se les ha enseñado. El objetivo del juego es reproducir la misma secuencia mostrada al inicio. El equipo que lo consiga se anota un punto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Realización de consultas. - Desarrollo de actividades físicas que le permiten expresar el control de cada una de las partes de su cuerpo. - Manejo adecuado de la lateralidad al escuchar instrucciones. - Disfrute del trabajo en equipo.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	- Recorrido con pelotas de baloncesto, fútbol, voleibol.		
RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, pelotas, fichas, zancos, pimpones, cucharas, elementos deportivos, cancha, patio de juego. Tomado de: https://formainfancia.com/juegos-velocidad-beneficios-ejemplos/ https://www.guiainfantil.com/educacion/juegos/que-aprenden-los-ninos-con-los-juegos-de-velocidad-ventajas-de-esta-actividad/ https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-velocidad-intelectual/		

Grado	3°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	✓ Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia. ✓ Brindar elementos que descubran el ritmo corporal individual. su entorno social.										
ESTÁNDARES	✓ Competencia motriz Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas. ✓ Competencia expresiva corporal Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación.										

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>✓ Competencia axiológica corporal Manifiesta la creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales.</p>
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<p>✓ Participa de las actividades gimnásticas que se plantean en clase. ✓ Propone estrategias para la elaboración de ejercicios que le permiten utilizar sus manos libremente. ✓ Ejecuta adecuadamente las habilidades de desplazamiento en todas las direcciones. ✓ Valora la importancia de su cuerpo como transmisor de movimientos e interacción con su medio.</p>
TEMAS Y CONTENIDOS	<p>✓ Actividades gimnásticas ✓ Desplazamiento en todas las direcciones.</p>

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de saber perder y saber ganar. - Saberes previos sobre el movimiento y la gimnasia. - Preparación hacia la gol-vivencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión y cartelera sobre la frase insignia. "saber perder y saber ganar". - Concepto de movimiento, qué lo produce. - Explicación teórica y práctica sobre ¿qué podemos hacer mediante la gimnasia?, 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios gimnásticos como: sentadillas, estiramiento, abdominales. - Práctica de rollos y giros de forma individual y con ayuda de otros. - Chocar los cinco: con este ejercicio ejercitarán piernas y abdomen. En 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Desarrollo de actividades físicas que le permiten expresar el control de cada una de las partes de su cuerpo.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>¿qué partes del cuerpo requieren de mayor fuerza y movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar por equipos varios ejercicios gimnásticos. - Concepto de gol-vivencia. 	<p>parejas, los niños deben colocarse en una posición isométrica en forma de sentadilla, juntando la espalda contra espalda. Tras este paso, realizarán giros abdominales para intentar chocar las dos manos de manera alterna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voleibol con globos. - Abdominales con desplazamientos: pueden comenzar realizando un puente a través de planchas con ayuda de las manos. Tras este paso, van pasando de uno en uno raptando por debajo. Luego, sin bajasen de la posición de plancha, cada estudiante de la casa deberá andar lateralmente hasta el punto inicial del ejercicio. Después, la persona que paso por debajo se tiene que poner al final y realizar con el resto un puente para que pueda pasar el siguiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo adecuado de la lateralidad al escuchar instrucciones. - Disfrute del trabajo en equipo. - Práctica de ejercicios y juegos como: <ul style="list-style-type: none"> • “La Sombra”: hacer lo que haga el compañero que siempre debe estar en movimiento. • “Paella”: Uno se la queda y corren detrás de los compañeros, cuando cogen a uno se van dando la mano y van a coger a otro, así sucesivamente hasta que están todos cogidos. • Todos corriendo por el espacio, a la señal del profesor: todos andan de espaldas, todos en cuadrupedia, de rodillas, en cuclillas, de lado, girando, saltando. En estas posiciones, todos se desplazan intentado no chocar unos con otros.
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, colchonetas, bombas, elementos deportivos, cancha, patio de juego.</p> <p>Tomado de: https://www.elplural.com/oxigena2/5-ejercicios-gimnasia-ninos-casa_235961102</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	http://deeducacionfisica.com/juegos/desplazamientos/
--	---

Grado	3°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes	
OBJETIVOS	✓ Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia - Brindar elementos que descubran el ritmo corporal individual. su entorno social.										
ESTANDARES	✓ Competencia motriz Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea.										
	✓ Competencia expresiva corporal Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y dirección.										
	✓ Competencia axiológica corporal Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferencia actividades de equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo. ✓ Analiza ejercicios predancísticos de ejercicios físicos corporales. ✓ Ejecuta movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos musicales. ✓ Valora la práctica de ejercicios con pequeños y medianos elementos.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinación dinámica general: Equilibrio- coordinación-ritmo- velocidad ✓ Pre-danza. ✓ Ejercicios de calentamiento. ✓ Juegos-rondas y ejercicios pre dancísticos. ✓ Movimientos coordinados con diferentes ritmos.

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Saberes previos del concepto de ritmo, danza, calentamiento. - Práctica de ejercicios de respiración reconociendo la importancia de saber hacerlo para una correcta relajación de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de diferentes tipos de juegos, elaboración de algunos juegos de mesa con material de desecho, modalidades deportivas y técnicas y prácticas de relajación. - Realiza los ejercicios de inspiración y expiración de forma controlada y 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de los juegos elaborados y exposición. - Ejecutar movimientos de forma coordinada. - Proponer momentos de relajación guiada en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Elaboración de juegos.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<ul style="list-style-type: none"> - Saberes previos del concepto de ritmos folclóricos. - Hacer ejercicios de precalentamientos. - Investigación de bailes típicos de nuestro departamento. - Diálogo sobre la importancia de rescatar nuestra cultura, se explica que es una danza. - Observan en el video beam el montaje de varias coreografías. Se organizan equipos y cada uno debe montar una de estas danzas. - Indagación sobre que es para ellos la motricidad a través de diferentes actividades motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> consciente mediante diferentes ejercicios de relajación guiados con música. - Los equipos ya conformados deben pensar y montar un baile típico de nuestra región. - Realizar ejercicios donde ejerciten las capacidades perceptivo motrices básicas ejecutando movimientos coordinados por periodos de tiempo. - Participar de actividades lúdicas y de manifestaciones que implican la pintura, el teatro. - Elaboración de material deportivo con material desecho. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar a sus compañeros el montaje de la coreografía de uno de nuestros bailes típicos. - Montar pequeñas obras de teatro para presentarlas. - Realizar fichas para practicar la técnica de la pintura con diferentes elementos. - Realizar dinámicas de improvisación como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa rápido. 2. ¿Qué tan lento puedes ir? (Sigue el siguiente link para profundizar en las dos actividades anteriores: https://abcdanzar.blogspot.com/2011/11/ejercicios-de-improvisacion-para-ninos.html) 	<p style="text-align: center;">- Presentar los trabajos en clase.</p>
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material de reciclaje, música, videos, video beam, cancha, patio de juego. Tomado de: https://abcdanzar.blogspot.com/2011/11/ejercicios-de-improvisacion-para-ninos.html https://www.efdeportes.com/efd147/juegos-para-las-clases-de-actividad-ritmica.htm https://viajala.com.co/blog/bailes-tipicos-de-colombia</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Grado	3°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia - Brindar elementos que descubran el ritmo corporal individual. su entorno social. 										
ESTANDARES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia motriz Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. ✓ Competencia expresiva corporal Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos ✓ Competencia axiológica corporal Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego. 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distingue normas para la sana convivencia escolar. ✓ Argumenta la importancia de los juegos pre deportivos en su diario vivir. ✓ Practica los juegos pre deportivos participando de la clase. ✓ Propone juegos de acuerdo a las orientaciones dadas. 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciación pre deportiva con balones. ✓ Concepto de juego pre deportivo. ✓ Juegos dirigidos: Activo- pasivo-aeróbico-anaeróbico y de conjunto. ✓ Ejercicios de calentamiento. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Saberes previos del concepto de juego pre deportivo, motricidad y movimiento. - Identifica y hace un listado de sus capacidades físicas. - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. 	<p>Práctica de ejercicios y juegos como:</p> <p>1. Carreras de hileras: 4 o 5 grupos. Se colocarán uno al lado del otro, agarrando al compañero por el hombro o por la cintura. El profesor se pondrá en el centro de la pista y los equipos alrededor suyo, todos a la misma distancia de él. Desarrollo: cuando lo indique, tendrán que ir saltando con los pies juntos hasta donde se encuentre y volver del mismo modo.</p> <p>2. Tocar rodillas: en parejas. Desarrollo: cada uno tiene que intentar tocarle las rodillas al otro. Cada vez que lo consiguen se anotan un punto.</p> <p>3. El reloj: organizar 2 grupos, formando un círculo. Uno de ellos se quedará en el centro con una soga. Desarrollo: el que está en el medio tendrá que mover la cuerda, a ras de suelo, en el sentido de las agujas del reloj. Y los otros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una demostración de todos los ejercicios practicados. - Respetar los turnos para ejecutar ejercicios. - Práctica de juegos pre deportivos como: Medio (fútbol). En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre ellos sin que el (o los) que están en el medio logren interceptarlos. Pase 10 (Básquet). Los jugadores de un equipo deben pasarse la pelota diez veces sin ser interceptada. Los cazabalones (integral). Un equipo debe pasarse las pelotas con cualquier parte del cuerpo, el otro debe ir interceptándolas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Presentar los trabajos en clase.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>alumnos deberán de saltarla, evitando ser dados. Después cambiar el sentido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. - Prácticas deportivas. - Ejecutar todos los movimientos y ejercicios prácticos según indicaciones. - Desplazamiento con movimientos rítmicos. - Participación del juego libre. 	<p>centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.</p>	
<p>RECURSOS</p>	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, música, material deportivo, cancha, patio de juego.</p> <p>Tomado de: https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/ https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz7VltYiE1d</p>		

Cuarto

Grado	4°	Docente	Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	I
-------	----	---------	------	--	-----	------	---------	---

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posibilitar al estudiante experiencias recreativas que permitan experimentar técnicas y tácticas de movimiento, de expresión corporal que le permitan valorar la actividad física como parte de su la formación personal. ✓ Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. ✓ Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. ✓ Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. ✓ Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. ✓ Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. ✓ Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. <p>Competencia axiológica corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. ✓ Realiza con habilidad ejercicios de trepar, saltar y correr. ✓ Establece y aplica aspectos generales básicos para la realización de carreras de velocidad, de resistencia, saltos y lanzamientos que mejoren su desempeño motriz. ✓ Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios y juegos aportando buenas ideas para el mejoramiento de las ideas.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de carreras, de persecución, con relevo y de velocidad. ✓ Juegos de salto, en equipo, individuales, sobre obstáculos.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ Juegos de lanzamiento con pequeños elementos, a la meta, tiro al blanco.
- ✓ Juegos de combinación con salto, carreras y lanzamientos.

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. - Para iniciar se realizarán ejercicios y actividades cortas donde los estudiantes puedan comprender y asociar la lateralidad en la parte práctica de la clase. - Juegos de lateralidad: <u>Derecha – Izquierda</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de ejercicios y juegos como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Carreras de hileras: 4 o 5 grupos. Se colocarán uno al lado del otro, agarrando al compañero por el hombro o por la cintura. El profesor se pondrá en el centro de la pista y los equipos alrededor suyo, todos a la misma distancia de él. <p>Desarrollo: cuando lo indique, tendrán que ir saltando con los pies juntos hasta donde se encuentre y volver del mismo modo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tocar rodillas: en parejas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una demostración de todos los ejercicios practicados. - Respetar los turnos para ejecutar ejercicios. - Práctica del juego: Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Presentar los trabajos en clase.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>Organización inicial: sentados en el suelo.</p> <p>Desarrollo: cuando el profesor dice "derecha" los alumnos levantan la mano derecha. Cuando dice "izquierda", levantan la izquierda. Cambios rápidos y repeticiones.</p> <p>Variante: el mismo juego, pero con los pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de reconocimiento del esquema corporal. - Saberes previos sobre hábitos saludables a la hora de hacer actividad física. 	<p>Desarrollo: cada uno tiene que intentar tocarle las rodillas al otro. Cada vez que lo consiguen se anotan un punto.</p> <p>3. El reloj: organizar 2 grupos, formando un círculo. Uno de ellos se quedará en el centro con una soga.</p> <p>Desarrollo: el que está en el medio tendrá que mover la cuerda, a ras de suelo, en el sentido de las agujas del reloj. Y los otros alumnos deberán de saltarla, evitando ser dados. Después cambiar el sentido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego libre. - Juego "Pera – plátano" <p>Organización inicial: Sentados en el suelo.</p> <p>Desarrollo: Deben imaginarse que tienen una pera en la mano derecha y un plátano en la mano izquierda. Cuando el profesor dice "pera", se han de llevar la mano derecha a la boca, cuando dice "plátano", se llevan la izquierda. Cambios rápidos y repeticiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibujo del esquema corporal. - Juego "twister" con el dibujo del esquema corporal. 	<p>ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades referentes a lateralidad y coordinación. - Se realizarán juegos individuales y grupales, además se mencionarán las modalidades deportivas que hay de cada uno de estos tipos. - Actividades que ayuden a mejorar el equilibrio.
--	--	---



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos con aros. - Juegos de concentración. - Exposiciones sobre las formas de cuidar el cuerpo. 		
RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego. Tomado de: https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/ https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz7VltYiE1d http://aliso.pntic.mec.es/jesm0021/efjuegos/juegoslateralidad.html https://www.guiadelnino.com/educacion/el-nino-de-2-a-3-anos/juegos-de-equilibrio-y-concentracion-para-ninos		

Grado	4°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	II
OBJETIVOS	✓ Vivenciar sus habilidades en la ejecución de ejercicios gimnásticos y pre deportivos, y la expresión corporal potenciando su creatividad, favoreciendo el desarrollo de acciones rítmico danzarias que les permitan expresar su sentir y saber cultural.								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	Competencia motriz. ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Competencia expresiva corporal ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. Competencia axiológica corporal. ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.								

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. ✓ Controla de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. ✓ Reconoce movimientos que se ajusten al ritmo musical. ✓ Identifica el valor de la condición física y su importancia para su salud física.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Independencia segmentaria. (Brazos y piernas.). ✓ Equilibrio en altura y profundidad. ✓ Percepción rítmica.

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. - Realizar actividades como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir y bajar escaleras. 2. Realizar un recorrido, sin salirse, sobre líneas trazadas en el piso, pueden ser líneas rectas, curvas y quebradas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos con pelotas, relevos, movimientos en el espacio. - Juegos con laso. - Salida al patio a iniciar los juegos, en este caso, son carreras de obstáculos acordes a sus habilidades motrices, pero que estas se complejizan con el paso de cada base o prueba. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una demostración de todos los ejercicios practicados. - Respetar los turnos para ejecutar ejercicios. - La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja. El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Socialización y evaluación de la actividad y finalizamos con 15 min. de deporte o juego.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>3. El Docente proyectará luz con un espejo en la sombra, para que el niño trate de coger la luz, el maestro cambiará constantemente de posición; en caso de que el día estuviera nublado puede utilizarse una linterna.</p> <p>- Juego de concentración: "ordenar la fila de menor a mayor y viceversa". Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano. <u>Variante:</u> el juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.</p> <p>- Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las peloticas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.</p>	<p>- Continuación del juego de concentración: al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.</p> <p><u>Variante:</u> lanzar la pelota alternadamente con manos y pies.</p> <p>- Juego del barco: a la señal del profesor los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco.</p> <p>- Juego con rondas:</p> <p>1. Con todos mis amigos haremos una ronda, que me da mucha risa, porque es toda redonda. Ahora hay que soltarse, bailar en el lugar, dar muchas, muchas vueltas y a un amigo abrazar.</p> <p>2. Los chiquitos del jardín una ronda formarán para que bailen los gorilas al compás del aha, aha, aha, aha, aha, aha,</p>	<p>- El lanzamiento debe ser correcto. Gana el equipo que más veces logre darle al dibujo colocado en el tablero.</p> <p>- Actividades que ayuden a mejorar el equilibrio.</p> <p>- Bailar en diferentes ritmos procurando que los estudiantes tomen el ritmo de la música constantemente.</p> <p>- Con el grupo, imitar sonidos producidos por animales, en diferentes tonalidades: bajos y altos, pueden ser de: gato, perro, pato, gallina, vaca, león, oso, elefante y caballo.</p> <p>- Practicar los juegos populares: el gato y el ratón, rayuela, sin que te roce, estatuas, el tren, saltar soga.</p>
---	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>aha, aha, aha, Aha, aha, aha, aha, aha, aha.</p> <p>3. Cu- Cu, Cu- Cu Cantaba la Rana Cu- Cu, Cu- Cu debajo del agua Cu- Cu, Cu- Cu pasó un caballero Cu- Cu, Cu- Cu de capa y sombrero Cu- Cu, Cu- Cu paso una señora Cu-Cu, Cu-Cu con falda de cola Cu- Cu, Cu- Cu pasó un marinero Cu- Cu, Cu- Cu vendiendo romero Cu- Cu, Cu- Cu le pidió una ramita Cu- Cu, Cu- Cu no le quiso dar Cu- Cu, Cu- Cu cantaba la rana Cu- Cu, Cu- Cu se puso a salta Cu- Cu, Cu- Cu se metió en el agua Cu- Cu, Cu- Cu se echó a revolear</p> <p>4. La farola del palacio se está muriendo de risa, al ver a los estudiantes de corbata y sin camisa. Ay chumba, caracachumba. ¡Ay chumba y olé! Ay chumba, caracachumba ¡Qué bonita que es usted!</p>	
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego.</p> <p>Tomado de: https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/ https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz7VltYiE1d</p>	



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	http://independenciasegmentaria.blogspot.com/2015/06/independencia-segmentaria.html
--	---

Grado	4°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	III
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vivenciar sus habilidades en la ejecución de ejercicios gimnásticos y pre deportivos, y la expresión corporal potenciando su creatividad, favoreciendo el desarrollo de acciones rítmico danzarias que les permitan expresar su sentir y saber cultural. 								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. <p>Competencia axiológica corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal. 								
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos. ✓ Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. ✓ Reconoce a sus compañeros como co - constructores del juego. ✓ Realiza con seguridad las diferentes formas de pasar y recibir el balón. 								
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tipos de desplazamientos, con balón y sin balón. ✓ Tipos de recepciones, baja, media, alta. 								



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. - Ejercicios y conversación sobre la utilización del balón, desplazamiento y recepción con el mismo. - Reconocer diferentes juegos con balón, como se realizan y su reglamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego: El primero en llegar. <u>Objetivo:</u> realizar los desplazamientos al frente y atrás. Materiales: Banderas. <u>Organización:</u> Se forman hileras, y se ubica una bandera a cinco metros del primer competidor, los primeros niños parados con el pie adelantado. <u>Desarrollo:</u> a la voz de mando del profesor, los primeros niños realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera a la que voltearán y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación, en la que serán los últimos. <u>Observaciones:</u> para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. - Juego: el perseguidor <u>Objetivo:</u> realizar el desplazamiento hacia al frente y atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento con balón y sin balón. - Recepción del balón baja, media, alta. - Se continua con la práctica de los juegos individuales y corrección de errores. - Actividad corrido técnico: recorrido con trabajo de coordinación conduciendo el balón y terminando en remate hacia la meta. 1. Tacos, conos y estacas rojas: conducir con el pie derecho. 2. Tacos, conos y estacas azules: conducir con el pie izquierdo. 3. Carrera continua a ritmo intermedio. (ver el siguiente link para mayor explicación de la actividad: https://www.preparacionfisicafutbol.com/2019/30-ejercicios-fisicos-con-balon.php) 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Socialización y evaluación de la actividad y finalizamos con 15 min. de deporte o juego. - Ejercicios individuales del juego realizado.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p><u>Organización:</u> se forma el grupo en parejas, parados uno frente al otro, a un metro de separación, con el pie derecho adelantado, se coloca una banderita a cinco metros de distancia de las parejas.</p> <p><u>Desarrollo:</u> a la señal del profesor salen las parejas, los niños que quedan de frente a la bandera se desplazan hacia el frente para intentar alcanzar al compañero que tratará de llegar primero a la bandera desplazándose hacia atrás, al llegar a la bandera, de la misma forma, regresarán al lugar de donde salieron, pero se invierten los papeles, el niño al que tratan de alcanzar ahora tratará de alcanzar a su compañero.</p> <p><u>Observaciones:</u> para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Lanzamiento del balón sobre el hombro.- Recepción del balón saltando.- Práctica de un juego de manera individual aplicando sus reglas.		
--	--	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego. Tomado de: https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/ https://www.ejemplos.co/14-ejemplos-de-juegos-predeportivos/#ixzz7VltYiE1d https://www.preparacionfisicafutbol.com/2019/30-ejercicios-fisicos-con-balon.php
-----------------	---

Grado	4°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	IV
OBJETIVOS	✓ Vivenciar sus habilidades en la ejecución de ejercicios gimnásticos y pre deportivos, y la expresión corporal potenciando su creatividad, favoreciendo el desarrollo de acciones rítmico danzarias que les permitan expresar su sentir y saber cultural.								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	Competencia motriz. ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Competencia expresiva corporal ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. Competencia axiológica corporal. ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.								
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Realiza posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. ✓ Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. ✓ Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. ✓ Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.								



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tipos de movimientos. ✓ Funciones de los movimientos simples y combinados. ✓ Ejercicios de rotación. ✓ Ejercicios de flexibilidad.
---------------------------	---

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. - Definiciones de varios términos de educación física, actividad física, articulaciones, conocimiento de otros términos y práctica de los mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de diferentes ejercicios prácticos de acuerdo a la teoría trabajada en diferentes momentos. - Práctica de ejercicios cómo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevación de talones. 2. Gateo del oso en equilibrio. 3. Elevación de pierna sobre superficie irregular. 4. Bajada en cuclillas y de puntillas. 5. Equilibrio sobre la fitball. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades físicas con balones e individuales. - Lanzamientos, giros y práctica de atletismo. - Práctica de juegos individuales y colectivos. - Ejercicios de rotación como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentadilla rotacional 2. Plancha de rotación 3. Remo con cable con pies delante y detrás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Socialización y evaluación de la actividad y finalizamos con 15 min. de deporte o juego. - Ejercicios individuales del juego realizado.
RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego. Tomado de: https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-resistencia/		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	https://www.sport.es/labolsadelcorredor/ejercicios-para-mejorar-la-coordinacion-equilibrio/ https://www.menshealth.com/es/fitness/a35237472/3-mejores-ejercicios-de-rotacion-que-debes-hacer/
--	--

Quinto

Grado	5°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	I
OBJETIVOS	✓ Enriquecer y ampliar las posibilidades expresión sicomotriz y físico motriz de los niños a través de juegos dirigidos y carreras de relevos, fomentando la ayuda mutua y destacando la importancia de la autonomía personal.								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	Competencia motriz. ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Competencia expresiva corporal ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. Competencia axiológica corporal. ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.								
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Acondiciona su cuerpo para el ejercicio físico con trabajo individual. ✓ Identifica los conceptos básicos de velocidad y resistencia aplicados en juegos predeportivos del atletismo. ✓ Desarrolla gradualmente la capacidad de efectuar un trabajo por mayor tiempo o número de repeticiones. ✓ Demuestra fuerza, flexibilidad y coordinación durante la realización de carreras de obstáculos y relevos.								

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rondas y juegos cooperativos. ✓ Carreras de relevos. ✓ Carreras de obstáculos. ✓ Motricidad fina y gruesa.
---------------------------	---

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Indicaciones de cada uno de los ejercicios a desarrollar. - Definiciones de varios términos de educación física, actividad física, motricidad fina y gruesa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de diferentes ejercicios prácticos de acuerdo a la teoría trabajada en diferentes momentos. - Práctica de juegos como: <ol style="list-style-type: none"> 1. Balón prisionero: es uno de los más jugados en las escuelas, además es muy sencillo. Tienes que separar a los jugadores en dos grupos y hacer una zona dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo. Si el que lanza da a uno de los componentes del equipo rival, este quedará eliminado. Si por el contrario la coge tendrá una vida y podrá lanzar a uno de sus contrincantes para tratar de excluirle del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos cooperativos como: <ol style="list-style-type: none"> 1. La cadena o el rescate: El juego comienza con dos niños cogidos de la mano, que son los dos primeros eslabones de la cadena. Tendrán que ir tocando al resto de niños para unirlos a la cadena. Los niños intentarán huir. Si un niño es tocado deberá cogerle la mano a los que están en la cadena y así irán alargándola. Cuando pillan al último jugador se termina la ronda y la nueva partida comenzará con los dos primeros jugadores que fueron tocados en la primera. 2. Carrera de costales. 3. Pies quietos: tienen que jugar al menos tres niños, pero es mejor a partir de cinco. Uno de ellos quedará y se tiene que colocar en el 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Socialización y evaluación de la actividad y finalizamos con 15 min. de deporte o juego. - Ejercicios individuales del juego realizado.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>2. Sigue la ronda: es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de nuestros estudiantes. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá «azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco».</p> <p>3. Caza la pelota: dibuja un círculo en el suelo y haz que todos los participantes entren en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzar la pelota al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de uno de sus compañeros. El niño al que nombre</p>	<p>centro y tirar la pelota gritando el nombre de uno de los jugadores. Entonces, el jugador nombrado tiene que coger la pelota corriendo y los demás tienen que salir corriendo. Cuando el jugador tiene la pelota en su poder tiene que gritar: ¡Pies quietos!: En ese momento el resto de los jugadores se tienen que quedar totalmente parados donde estén. El jugador que tiene la pelota da tres saltos hacia uno de los jugadores; al que le quede más cerca y le tira la pelota. Si le da, el jugador tocado se tiene que apuntar una falta y si no le da, el que se tiene que apuntar la falta es él mismo por no darle. A la tercera falta el jugador que sea se elimina. El juego acaba cuando se ha eliminado a todo el mundo y solo queda un jugador.</p> <p>- Carrera de relevos. - Carrera con obstáculos. - Actividades como: 1. Origami 2. Manipulación de plastilina 3. Colorear con distintos materiales. 4. Tangram 5. Rompecabezas 6. Bordado 7. Ensartar</p>	
--	---	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	tendrá que cogerla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.		
RECURSOS	Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego. Tomado de: https://indianlioneducation.com/10-actividades-motricidad-fina/		

Grado	5°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	II
OBJETIVOS	✓ Enriquecer y ampliar las posibilidades expresión sicomotriz y físico motriz de los niños a través de juegos dirigidos y carreras de relevos, fomentando la ayuda mutua y destacando la importancia de la autonomía personal.								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	Competencia motriz. ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Competencia expresiva corporal ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. Competencia axiológica corporal. ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.								
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. ✓ Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. ✓ Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas. ✓ Realiza diferentes esquemas de la gimnasia con pequeños elementos.								

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	✓ Identifica las características principales de los esquemas en el trabajo con aros, bastones, cintas.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios gimnásticos. ✓ Ejercicios de agilidad

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Observar el video que se encuentra en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=1px5LTVIR3A y comentar del video los elementos utilizados, los ejercicios ejecutados y que se necesita para lograr esas habilidades. - Observar el video sobre gimnasia rítmica inteligente con bastones que se encuentra en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=YFXmgsEpQrs sobre y comentar del video los elementos utilizados, los ejercicios ejecutados y que se necesita para lograr esas habilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definir que es gimnasia con elementos. - Características de los aros. - Leer fichas de ejercicios de gimnasia con aros. Consignar en el cuaderno. <p>http://educacionfisicagimnasia.blogspot.com.co/2012/11/ejercicios-de-calentamiento.html</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar en equipos los ejercicios propuestos de calentamiento, coordinación con aros. - Inventar variaciones. - Proponer juegos individuales, entre pares y en equipos siguiendo reglas sugeridas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Elaborar coreografía en grupos de a tres estudiantes y presentarla.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- Asumir retos motrices con utilización de aros y cuerdas, teniendo en cuenta diferentes ejercicios coordinados, dirigidos y espontáneos.	- Realizar diferentes actividades desde el juego, utilizando adecuadamente elementos deportivos.		- Montar una revista que intercale diferentes ejercicios gimnásticos con utilización de diversos elementos.
RECURSOS		Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego. Tomado de: https://mundoentrenamiento.com/aros-en-educacion-fisica/ https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/ejercicios-con-bastones-1478598.html http://educacionfisicagimnasia.blogspot.com.co/2012/11/ejercicios-de-calentamiento.html	

Grado	5°	Docente		Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	III
OBJETIVOS	✓ Enriquecer y ampliar las posibilidades expresión sicomotriz y físico motriz de los niños a través de juegos dirigidos y carreras de relevos, fomentando la ayuda mutua y destacando la importancia de la autonomía personal.								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	Competencia motriz. ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Competencia expresiva corporal ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. Competencia axiológica corporal. ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.								

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Controla su cuerpo en los ejercicios de agilidad y práctica del voleibol y balonmano. ✓ Comprende las diferentes formas jugadas de los deportes de conjunto con el balonmano. ✓ Consulta las características básicas del voleibol y el balonmano (historia, técnicas). ✓ Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.
TEMAS Y CONTENIDOS	<p>FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL VOLEIBOL Y DEL BALONMANO.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formas jugadas sobre el saque, sobre paso de antebrazo. ✓ Juegos derivados del voleo o golpe con dedos. ✓ Combinación saque antebrazo voleo, pases y recepción, dribling y lanzamiento a portería.

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se indagará en los estudiantes que conocen del voleibol mediante preguntas como: ¿con qué se juega?, ¿en dónde?, ¿cuántos equipos y cómo se juega? - Presentar a los estudiantes el balonmano e invitarlos a compartir lo que conocen de él. - Ver el video: www.youtube.com/watch?v=ecuqx18lfnw 	<ul style="list-style-type: none"> - Ver video e identificar los elementos y desarrollo del juego voleibol. https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFmvzk - Juegos de movimientos fundamentales del voleibol. - Trabajar en clase la teoría sobre: fundamento del voleo, fundamento de la mano baja, fundamento del saque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ilustración en el cuaderno donde se describa los elementos más importantes para la práctica del voleibol. - Realizar juegos predeportivos como propuesta básica que permiten desarrollar las habilidades y destrezas en el balón mano. - Ver enlace documento en recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Se trabajará por medio de juegos prácticos en los movimientos fundamentales la evaluación.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>Nota: el profesor escogerá del fichero los juegos que sean posibles de efectuar de acuerdo con los recursos que se tengan.</p> <p>- Presentar las principales características del balonmano, importancia del balonmano, reglas básicas, jugadas básicas.</p> <p>- Ver enlace documento en recursos.</p>	<p>- Juegos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El águila y la gallina. 2. Balón castillo. 3. Buscar el color. 4. Campo limpio. 5. Asalto a la fortaleza. 	<p>- Desempeño de los estudiantes en cada una de las actividades propuestas.</p> <p>- Juego por equipos de partido de balonmano.</p>
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego.</p> <p>PDF Fichero didáctico para la iniciación al voleibol en niños y niñas de 8 a ... www.repositorio.una.ac.cr/.../FICHERO%20DIDACTICO%20PARA%20LA%20INICI...</p> <p>Video: www.youtube.com/watch?v=ecuqx18fnw</p> <p>Enseñanza del balón mano en la escuela. http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/10285_Teaching%20Handball%20at%20School_Spanish1.pdf</p> <p>Juegos para aprender el balonmano. https://emasf.webcindario.com/APRENDIENDOAJUGARJUGARALBALONMANO.pdf</p>		

Grado	5°	Docente	Área	Educación Física, Recreación y deporte	Año	2024	Período	IV
-------	----	---------	------	--	-----	------	---------	----



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enriquecer y ampliar las posibilidades expresión sicomotriz y físico motriz de los niños a través de juegos dirigidos y carreras de relevos, fomentando la ayuda mutua y destacando la importancia de la autonomía personal.
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional. <p>Competencia axiológica corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica ritmos rápidos, lentos e intermedios y los asocia con los desplazamientos, saltos, ejercicios y frases. ✓ Vivencia variadas formas de desplazamiento de acuerdo a las direcciones arriba, abajo, al frente, atrás. ✓ Realiza experiencias de integración de ritmos diversos a sus movimientos corporales pasos básicos de danza. ✓ Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasos básicos de la danza. ✓ Expresión rítmica

DESARROLLO			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<ul style="list-style-type: none"> - Video para identificar que es el ritmo. Cuento el ritmo: https://www.youtube.com/watch?v=quPlmKiOynY. - Ver video de historia de la danza: https://www.youtube.com/watch?v=aSFLboBKpk0 - Diálogo sobre lo que es la danza y sus orígenes, que les llamó más la atención de la historia y qué descubrieron nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las características del ritmo y su relación con la música. - Ver blog sobre este tema y exponerlo, consignando en el cuaderno los elementos principales. - Identificar los elementos que intervienen para describir, analizar y explicar el arte de la danza. - Leer documento “los 5 elementos de la danza”, en equipos y luego compartirlo a los compañeros. <p>Texto: https://www.aboutespanol.com/los-5-elementos-de-la-danza-297926.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar juegos rítmicos usando el esquema corporal: 1. Calentamiento con animales: todos los alumnos corren por el patio o cancha, el profesor nombra un alumno, y éste tiene que hacer el movimiento de un animal. Luego todos lo imitan hasta que el profesor nombra a otro alumno que realizará el movimiento de un animal diferente. 2. El semáforo: los alumnos se desplazan por el patio o salón, cuando el profesor diga el color verde, los alumnos deben correr, cuando diga naranja; caminando rápido, y por último el rojo; caminando. En parejas o grupos de 4 estudiantes de forma libre escoger un tipo de baile del cual deben explicar sus características y ensayar su puesta en escena. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación. - Cumplimiento de normas de aula y del juego. - Disfrute del trabajo en equipo. - Proponer diferentes actividades de movimiento corporal con apoyo de ritmos musicales, dirigidos o juegos como: (pachito-pachito; el baile del Bugui-bugui; Marineros; la pachanga). - Coreografía de una danza para presentar en alguna actividad, sea cultural o deportiva. - En parejas o grupos de 4 estudiantes de forma libre escoger un tipo de baile del cual deben explicar sus características y ensayar su puesta en escena.
RECURSOS	<p>Recurso humano (docente, estudiantes), plan de estudios de la Institución Débora Arango, material deportivo, cancha, patio de juego.</p> <p>Cuento el ritmo: https://www.youtube.com/watch?v=quPlmKiOynY</p> <p>Blog el ritmo y sus elementos: http://sosartistica.blogspot.com/2017/03/el-ritmo-y-sus-elementos.html</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=aSFLboBKpk0>

Los 5 elementos de la danza: <https://www.aboutespanol.com/los-5-elementos-de-la-danza-297926>

Sexto

Grado	6°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. ✓ Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. ✓ Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social. 										
ESTANDARES	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. ✓ Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. ✓ Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. ✓ Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. ✓ Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros. <p>Competencia motriz</p>										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. <p>Competencia axiológica corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las diferentes actividades formas de actividad física como hábitos de vida saludable. ✓ Conoce las formas de actividad física y se apropia de ellas, realizando acciones para el mejoramiento de su calidad de vida. ✓ Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deportes alternativos ✓ Hábitos saludables (postura corporal, nutrición, hidratación). ✓ Juegos de relevos.

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se inicia momento de exploración por medio de explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>1. Variaciones del crecimiento del cuerpo con la realización de movimientos.</p>	<p>Para lograr que los estudiantes comprendan los diferentes temas relacionados con el desarrollo motor. Se realizará en varios momentos.</p> <p>1. Dibujar los huesos del cuerpo 2. Test de valoración atlético</p>	<p>A los estudiantes se les asignara realizar actividades, tareas, consultas y exposiciones.</p> <p>Dibujar los huesos del cuerpo.</p> <p>Consultar que test sirven para medir la capacidad física</p>	<p>Para finalizar con la evaluación los estudiantes deben cumplir con las notas de las clases escritas en el cuaderno, haber participado de las clases prácticas y tener un buen comportamiento durante todo el periodo.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>2. Técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>3. Pruebas que miden la capacidad física y la aplicación de ellas.</p> <p>4. Control de emociones con estados fisiológicos del cuerpo.</p>	<p>3. hábitos de higiene, limpieza y presentación personal.</p> <p>4. Grupos de alimentos y dietas balanceadas.</p> <p>5. Principales lesiones que presenta un atleta.</p> <p>6. Cambios fisiológicos que produce la actividad física.</p>	<p>Elaborar y presentar un manual de hábitos de higiene personal.</p> <p>Investigar y clasificar los diferentes grupos de alimentos.</p>	
RECURSOS	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

Grado	6°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. ✓ Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.
ESTANDARES	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. ✓ Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. ✓ Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. ✓ Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas. ✓ Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidades gimnásticas básicas. ✓ Atletismo.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ Juegos con elementos (pelotas, Aros, bastones, entre otros)
- ✓ Ajedrez

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se inicia momento de exploración por medio de explicación de los criterios de evaluación, competencias a desarrollar y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>1. Acondicionamiento físico</p>	<p>Para desarrollar los diferentes temas que se mencionan anteriormente se van a ejecutar en diferentes momentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuitos físico - Movimientos básicos de gimnasia - Modalidades de la gimnasia - Historia de la gimnasia 	<p>A los estudiantes se les asignara realizar actividades, tareas, consultas y exposiciones.</p> <p>Dibujar las diferentes modalidades de la gimnasia y del atletismo.</p>	<p>Para finalizar con la evaluación los estudiantes deben cumplir con las notas de las clases escritas en el cuaderno, haber participado de las clases prácticas y tener un buen comportamiento durante todo el periodo.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

2. Habilidades gimnásticas 3. Atletismo 4. Juegos con distintos elementos. (predeportivos)	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentación y desarrollo de pruebas de atletismo - Calentamiento general y específico de acuerdo con las pruebas de atletismo - Desarrollo de lanzamientos con diferentes elementos - Desarrollo de carreras 	Consultar que test sirven para medir la velocidad y tiempos de recuperación Realizar valoraciones de fortalezas y descubrimiento de debilidades Clasificar pruebas de campo y pista	
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		

Grado	6°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. ✓ Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. ✓ Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTANDARES	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. ✓ Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. ✓ Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. ✓ Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. ✓ Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. ✓ Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. ✓ Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. ✓ Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. ✓ Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos cooperativos. ✓ Expresión corporal rítmica- ✓ Nuevas tendencias de la actividad física.

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN		MOMENTO DE EVALUACIÓN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	
<p>Los estudiantes llegan con muchas dificultades físicas</p> <p>la condición física de la mayoría de los estudiantes es regular</p> <p>se realizan unos test que miden sus capacidades para luego implementar algunos ejercicios que poco a poco mejoren su condición física y calidad de vida.</p>	<p>Se realizan ejercicios que mejoren su condición física tales como:</p> <p>coordinación fuerza resistencia</p> <p>Temas teóricos</p> <p>Juegos Olímpicos.</p> <p>Historia de los JJOO</p>	<p>Se realizan clases donde los estudiantes puedan mostrar su mejoramiento físico tales como:</p> <p>circuito físico test de condición física flexibilidad</p>	<p>Resultados de pruebas físicas.</p> <p>Teoría</p> <p>Cuaderno</p> <p>Autoevaluación</p>
RECURSOS	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

Grado	6°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
--------------	----	----------------	--	-------------	------------	------------	------	----------------	----	------------	--

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. ✓ Manifiestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. ✓ Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.
ESTANDARES	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. ✓ Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. ✓ Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participo propositivamente en actividades de clase. ✓ Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. ✓ Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. ✓ Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. ✓ Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deportes de conjunto. ✓ Higiene corporal.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

✓ Juegos colectivos

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Saberes previos Preguntas previas Diagnostico Deportes favoritos de los estudiantes	Explicación teoría en el salón de clases Temas: deportes de conjunto, higiene corporal, Juegos colectivos, Entrenamiento funcional. consultas Guías de aprendizaje	Clases dirigidas Juegos competitivos juegos predeportivos juegos de equipo Acondicionamiento físico	Autoevaluación Evaluación Cuaderno Guías de aprendizaje
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Séptimo

Grado	7°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. ✓ Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. ✓ Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none">✓ Comprendo y aplico con facilidad cada uno de los fundamentos técnicos y reglamentarios del voleibol, como medio para el mejoramiento de mis capacidades físicas.✓ Ejecuto con propiedad cada uno de los fundamentos técnicos de la disciplina del voleibol, viendo en ello un espacio para el desarrollo de mis cualidades físico-deportivas.✓ Reconozco el valor de participar en actividades físico-deportivas, como herramienta fundamental para el mejoramiento de mi calidad de vida.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Estilos de vida saludables.✓ Historia del voleibol✓ Fundamentos técnicos del voleibol✓ Reglamentación básica del voleibol ✓ Pre deportivo y ejercicios del voleibol.✓ Ejercicios y pre deportivos para el acondicionamiento físico.✓ Espacio deportivo



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se inicia momento de exploración por medio de explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>1. Posturas corporales para las técnicas de voleibol.</p> <p>2. Capacidades físicas</p> <p>3. Expresión corporal</p> <p>4. Gimnasia</p>	<p>Para lograr que los estudiantes comprendan los diferentes temas. Se realizará en varios momentos.</p> <p>1.Voleibol</p> <p>2.Fundamentación: voleos</p> <p>3.Fundamentación: voleos, saques, ataques y bloqueos</p> <p>4.Gimnasia</p> <p>5.Historia de la Gimnasia</p> <p>6.Modalidades de la gimnasia</p>	<p>A los estudiantes se les asignara realizar actividades, tareas, consultas y exposiciones.</p> <p>Historia de voleibol: videos, dibujos, taller.</p> <p>Reglas de voleibol</p> <p>Reglas de gimnasia</p> <p>Técnicas de la gimnasia</p> <p>Fundamentaciones: practica</p> <p>Formaciones: dibujos, videos</p>	<p>Para finalizar con la evaluación los estudiantes deben cumplir con las notas de las clases escritas en el cuaderno, haber participado de las clases prácticas y tener un buen comportamiento durante todo el periodo.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.
-----------------	--

Grado	7°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. ✓ Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. ✓ Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo. ✓ Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales ✓ Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esquemas rítmicos ✓ Programas rítmicos ✓ Espacio deportivo ✓ Fútbol sala ✓ Fútbol de salón

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se inicia momento de exploración por medio de explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>1 movimiento y ritmo</p> <p>2 programas rítmicos</p>	<p>A los estudiantes se les asignara realizar actividades, tareas, consultas y exposiciones.</p> <p>Danza y corporeidad</p> <p>Ritmos musicales</p> <p>Expresión corporal</p>	<p>A los estudiantes se les asignara realizar actividades, tareas, consultas y exposiciones.</p> <p>Ritmos musicales</p> <p>Historia del fútbol: videos, dibujos, taller.</p>	<p>Para finalizar con la evaluación los estudiantes deben cumplir con las notas de las clases escritas en el cuaderno, haber participado de las clases prácticas y tener un buen comportamiento durante todo el periodo.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

3 fútbol sala 4 fútbol de salón	Historia del fútbol Reglamento Fundamentación: pases, conducción, cabeceo, centros, remates. Diferencias entre táctica y técnica	Reglamento Ejercicios de: pases, conducción, cabeceo, centros, remates. Ejercicios técnicos y tácticos: dibujos, videos.	
------------------------------------	---	--	--

Grado	7°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. ✓ Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. ✓ Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos. <p>Competencia axiológica corporal</p>										

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifico el respeto como base de la convivencia, construyendo formas de comunicación asertiva en el ambiente escolar. ✓ Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales. ✓ Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimiento y ritmo ✓ Actividad física ✓ Deportes Colectivos ✓ Formas, jugadas y pre deportivos. ✓ Espacio deportivo

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>Los estudiantes llegan con muchas dificultades físicas</p> <p>la condición física de la mayoría de los estudiantes es regular</p> <p>se realizan unos test que miden sus capacidades para luego implementar algunos ejercicios que poco a poco mejoren su condición física y calidad de vida.</p>	<p>Se realizan ejercicios que mejoren su condición física tales como:</p> <p>coordinación fuerza resistencia</p> <p>Temas teóricos</p> <p>Juegos Olímpicos.</p> <p>Capacidades física</p>	<p>Se realizan clases donde los estudiantes puedan mostrar su mejoramiento</p> <p>Juegos colectivos predeportivos circuito físico test de condición física flexibilidad</p>	<p>Teoría</p> <p>Cuaderno</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Resultados de pruebas físicas.</p>
<p>RECURSOS</p>	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

Grado	7°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
-------	----	---------	--	------	------------	-----	------	---------	----	-----	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. ✓ Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. ✓ Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. ✓ Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. ✓ Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad física ✓ Deportes Colectivos ✓ Juegos y pre deportivos de aplicación ✓ Espacio deportivo ✓ Juegos tradicionales



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Retroalimentación Saberes previos Preguntas previas Diagnostico Deportes favoritos de los estudiantes	Explicación teoría en el salón de clases Temas Juegos tradicionales Juegos de piso y pared Ultimate Palotroke Circuito físico Entrenamiento funcional consultas Guías de aprendizaje	Clases dirigidas Juegos competitivos juegos predeportivos juegos de equipo Acondicionamiento físico	Autoevaluación Evaluación Cuaderno Guías de aprendizaje
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Octavo

Grado	8°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. ✓ Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. ✓ Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccione las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. ✓ Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar. ✓ Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos predeportivos ✓ Capacidades físicas (fuerza) ✓ Nutrición deportiva
---------------------------	---

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se inicia el momento de exploración por medio de los criterios de evaluación y los contenidos que se van a trabajar.</p> <p>se va realizar una lluvia de ideas, temas trabajados en los años anteriores y preguntas.</p> <p>1. Importancia de la actividad mental para una vida saludable</p> <p>2. Nutrición deportiva.</p>	<p>Explicación</p> <p>teoría en el salón de clases</p> <p>Temas</p> <p>Test de resistencia</p> <p>Entrenamiento funcional</p> <p>Ejercicios de resistencia.</p>	<p>Los alumnos deberán participar de forma activa las clases prácticas de educación física.</p> <p>Los estudiantes deben de realizar los diferentes ejercicios físicos que se trabajan en cada clase.</p> <p>A los estudiantes se les asigna temas y subtemas relacionados con los objetivos del periodo y deben realizar una breve exposición.</p>	<p>Para finalizar con la evaluación del periodo los estudiantes debieron de cumplir con la participación de la mayoría de las clases, cuaderno con sus notas tomadas en clases, uniforme y la exposición final.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

3. Capacidades físicas		Los estudiantes realizan los diferentes test de condición física (Resistencia)	
4. Resistencia			
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		

Grado	8°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. ✓ Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. ✓ Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p style="text-align: center;">Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccione movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos. ✓ Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados. <p style="text-align: center;">Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas. <p style="text-align: center;">Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices. ✓ Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación. ✓ Refuerza y valora las actividades dancísticas como parte de su formación personal y social.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ritmo ✓ Capacidades físicas (resistencia) ✓ Capacidades coordinativas ✓ Ejecución de las tablas de test. ✓ Salud y ejercicio. ✓ Espacio deportivo

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Se inicia el momento de exploración por medio de los criterios de evaluación y los contenidos que se van a trabajar.	Al inicio del periodo vamos a enfocarnos en mejorar el rendimiento físico y cardio-respiratorio, por medio de clases dirigidas en acondicionamiento	Se realizará las clases prácticas que se desarrollan en varios momentos. Calentamiento dirigido	Para finalizar con la evaluación del periodo los estudiantes debieron de cumplir con la participación de la mayoría de las clases, cuaderno con sus notas



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>se va realizar una lluvia de ideas, temas trabajados en el anterior periodo</p> <p>A continuación, se van a mencionar los temas a estudiar en este segundo periodo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movimiento y ritmo 2. Capacidades físicas 3. Resistencia 	<p>físico.</p> <p>Expresión corporal Realización de test físicos (resistencia) Ejercicios de resistencia Prácticas. Calentamiento dirigido Historia del ajedrez Tablero Piezas Mates</p>	<p>Al inicio del periodo vamos a enfocarnos en mejorar el rendimiento físico y cardio-respiratorio, por medio de clases dirigidas en acondicionamiento físico.</p>	<p>tomadas en clases, uniforme y la exposición final.</p>
RECURSOS	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

Grado	8°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. ✓ Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. ✓ Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. ✓ Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. ✓ Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco mis condiciones corporales y motrices en ✓ Beneficio de mi salud y la convivencia escolar.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable. ✓ Participa en las actividades deportivas pro- puestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute. ✓ Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos cooperativos ✓ Capacidades físicas (velocidad y flexibilidad) ✓ Medios y métodos del entrenamiento. ✓ Pre deportivos. ✓ El test y su aplicabilidad.

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>La mayor parte de los estudiantes llegan con muchas dificultades físicas y es por obvias razones.</p> <p>Todo esto es luego de realizar un pequeño diagnostico con algunos estudiantes, donde se puede evidenciar la poca actividad física durante en tiempo de las cuarentenas</p>	<p>Las clases de educación física van a estar direccionadas en mejorar las capacidades físicas de los estudiantes.</p> <p>Resistencia Ejercicios de fuerza y potencia. Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.</p> <p>Teoría</p> <p>Juegos Olímpicos</p> <p>Historia</p> <p>Capacidades condicionales.</p>	<p>Prácticas deportivas.</p> <p>Entrenamiento funcional</p> <p>Circuito físico</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>Juegos cooperativos.</p>	<p>Autoevaluación</p> <p>Cuaderno</p> <p>Resultados de pruebas física</p> <p>Participación</p>
<p>RECURSOS</p>	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Grado	8°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución. ✓ Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo. ✓ Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p style="text-align: center;">Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas. ✓ Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo ✓ Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase <p style="text-align: center;">Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. ✓ Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. <p style="text-align: center;">Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas. ✓ Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física ✓ Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Test de las capacidades físicas condicionales ✓ Test de las capacidades físicas coordinativas ✓ Modalidades ✓ Pruebas funcionales de campo y pista 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395



DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Conocimientos previos. valoraciones físicas y motrices. observación directa. pruebas físicas.	Presentación de los temas. Actividad física Deportes Colectivos Juegos y pre deportivos de aplicación Ejercicios y pre deportivos para el acondicionamiento físico.	Espacio deportivo Cualidades motrices condición física coordinación test de condición física fuerza resistencia flexibilidad Velocidad	Participación Información oral Planes de entrenamientos Fichas de autoevaluación. fichas de escala de observación pruebas practica



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.
-----------------	--

Noveno

Grado	9°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	I	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. ✓ Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. ✓ Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccione diferentes acciones motrices e identifique las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. ✓ Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. ✓ Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	Competencia axiológica corporal ✓ Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación
INDICADORES DE DESEMPEÑO	✓ Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza ✓ Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego. ✓ Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
TEMAS Y CONTENIDOS	✓ Valoraciones de las capacidades físicas (fuerza y flexibilidad en diferentes segmentos corporales) ✓ Voleibol ✓ Estilos de vida saludable ✓ Nutrición y ejercicio.

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Se inicia el momento de exploración por medio de explicaciones teóricas en clases y prácticas en la cancha. Al inicio del periodo se realiza una introducción de temas	Se realizan clases prácticas que se desarrollan en 3 momentos. 1. Movilidad articular - Calentamiento dirigido	A los alumnos deben de realizar una rutina de ejercicios físico donde se involucren diferentes tipos de grupos musculares.	Para finalizar con la evaluación del periodo los estudiantes debieron de cumplir con la participación de la mayoría de las clases, cuaderno con sus notas tomadas en clases, uniforme y la exposición final



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>importantes para dar inicio al aéreas de educación física.</p> <p>Por medio de consultas, guías y exposiciones en clase.</p> <p>Algunos temas que se trabajan son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acondicionamiento físico 2. Valoraciones de las capacidades física 3. Fuerza 4. Velocidad 5. Voleibol 	<p>2. Al inicio del periodo vamos a enfocarnos en mejorar el rendimiento físico y cardio-respiratorio, por medio de clases dirigidas en acondicionamiento físico.</p> <p>Las demás clases se van a profundizar en test de fuerza, capacidades física y voleibol.</p>	<p>A los estudiantes se les asigna temas y subtemas relacionados con los objetivos del periodo y deben realizar una breve exposición.</p> <p>Los estudiantes realizan los diferentes test de condición física (fuerza)</p>	
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa		

Grado	9°	Docente	Área	Ed. física	Año	2024	Período	II	Mes
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. ✓ Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. ✓ Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 								



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. ✓ Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. ✓ Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. ✓ Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. ✓ Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada ✓ Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El papel de la educación física en la salud y la enfermedad. ✓ Juegos predeportivos de deportes individuales ✓ Juegos predeportivos de deportes de conjunto

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>Al inicio del periodo se realiza una introducción de temas importantes para dar inicio al aéreas de educación física.</p> <p>Por medio de consultas, guías y exposiciones en clase.</p> <p>Algunos temas que se trabajan son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación física - Capacidades físicas (fuerza y flexibilidad) - Voleibol - Microfútbol - futbol sala 	<p>Al inicio de cada periodo vamos a seguir mejorando el rendimiento físico y cardio-respiratorio, por medio de clases dirigidas en acondicionamiento físico.</p> <p>Los estudiantes van a llegar a cada clase con saberes previos, por medio de actividades, consultas y videos sugeridas por el docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos predeportivos - ¿Cuáles son los deportes en conjunto? - ¿Cuáles son los deportes individuales? - Técnicas de movimientos de diferentes practicas motrices - Reglas de juego - Fundamentación 	<p>A los estudiantes se les asigna temas y subtemas relacionados con los objetivos del periodo y deben realizar una breve exposición.</p> <p>Los estudiantes inventan juegos y reglas en relación con los diferentes deportes</p> <p>Los estudiantes realizan consultas y encuentras las diferencias que hay entre los deportes de conjunto y deportes individuales</p> <p>Realizan exposiciones sobre los deportes en conjunto y deportes individuales</p> <p>Por medio de juegos recreativos los estudiantes realizan modificaciones y variaciones en los juegos.</p>	<p>Para finalizar con la evaluación del periodo los estudiantes debieron de cumplir con la participación de la mayoría de las clases, cuaderno con sus notas tomadas en clases, uniforme y la exposición final.</p>
<p align="center">RECURSOS</p>	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

Grado	9°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	III	Mes	
-------	----	---------	--	------	------------	-----	------	---------	-----	-----	--

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. ✓ Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. ✓ Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. ✓ Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio. ✓ Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo. ✓ Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas ✓ Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrenamiento deportivo ✓ Valoraciones de las capacidades físicas (resistencia y flexibilidad) ✓ Ejecución de juegos, ejercicios y pre deportivos de potenciación de las capacidades condicionales.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Primero se realiza una socialización de términos para identificar los saberes previos, luego se despierta el interés de los estudiantes con datos sobre los juegos predeportivos, el entrenamiento y partes del entrenamiento. Por último, antes de cada clase, se socializan conceptos y preguntas para reconocer saberes.</p>	<p>Primero se da una explicación conceptual sobre todos los temas que se trabajarán en cada clase y luego por medio de ejercicios modelados por el docente, ellos aplicarán los conocimientos adquiridos en clase para ejercitar y aprender el tema.</p>	<p>Por medio de las actividades realizadas en clase que les servirá a los estudiantes para afianzar el conocimiento de las clases teóricas. Las actividades, y ejercicios de modelación, serán de forma individual y grupal, la mayoría será de manera individual. Éstas serán ejercicios propuestos por el docente, pero en su mayoría serán las actividades que contiene la guía y otras dadas por el docente.</p>	<p>las primeras actividades y ejercicios fueron ejecutadas y modelados por el docente para que los estudiantes imitaran los movimientos y así pude evaluarlos a cada uno. el resto de actividades fueron diseñadas y lideradas por algunos de los estudiantes.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Grado	9°	Docente		Área	Ed. física	Año	2024	Período	IV	Mes	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. ✓ Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. ✓ Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 										
ESTANDARES DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. ✓ Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. ✓ Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. ✓ Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal. ✓ Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida. ✓ Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valoración de las Capacidades coordinativas ✓ Baloncesto ✓ Postura e higiene corporal 										

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

- ✓ Fuerza, tipos y ejercicios.
- ✓ Flexibilidad, tipos y ejercicios.
- ✓ Práctica deportiva

DESARROLLO *(partir de lo elaborado en la planeación)*

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
Se realiza un diagnóstico para identificar los saberes previos, luego se despierta el interés de los estudiantes con datos sobre el entrenamiento deportivo. Por último, antes de cada clase, se socializan algunos términos para reconocer saberes previos, dichas términos se encuentran en la guía de aprendizaje	Se da una explicación conceptual sobre todos los temas que se trabajarán en cada clase y luego por medio de situaciones problemas y una actividad, ellos aplicarán los conocimientos adquiridos en clase para ejercitar y aprender el tema	Las actividades realizadas en clase que le servirá a los estudiantes para afianzar el conocimiento de las clases teóricas. Las actividades serán de forma individual y en parejas, la mayoría será en parejas. Éstas serán ejercicios propuestos por el docente, pero en su mayoría serán las actividades que contiene la guía de aprendizaje.	- Ejecución de rutinas y/o circuitos de entrenamientos liderados por el docente. -Elaboración de sesiones de entrenamiento por algunos estudiantes. -Cuaderno -Exposiciones



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.
-----------------	--

Décimo

GRADO	10°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	I	MES	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promoción de la salud ✓ Ejercicio físico

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>Se iniciará el momento de exploración por medio de la explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>En la exploración se hará una introducción en el tema de acondicionamiento físico y plan de entrenamiento, para esto se les pondrá a los estudiantes una consulta con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En que consiste un plan de acondicionamiento físico? 2. Que aspectos desarrolla el acondicionamiento físico? 3. Cuáles son los principios de un plan de entrenamiento? 4. En que consiste un plan de alimentación? <p>En esta parte de introducción se les dará unos principios de:</p>	<p>Para lograr que los estudiantes creen su plan de acondicionamiento físico se les hará unos entrenamientos por circuitos en los cuales se haga énfasis en zonas determinadas del cuerpo, dependiendo de los intereses de ellos. Se realizará en 3 momentos; entrada en calor, practica y estiramiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una clase de entrenamiento por circuitos, donde los estudiantes puedan observar las ventajas de estos, ya que se trabajan todos los grupos musculares y al mismo tiempo el cardio. 2. Una clase de abdomen por medio de un hit de 20/20, donde los estudiantes trabajan 20 segundos y los otros 20 segundos estiran. 3. Un trabajo de piernas, con algunos ejercicios de fortalecimiento en intervalos de 40/20, trabajan 40 segundos y descansan 20. 	<p>Se realizará en dos momentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Por medio de juegos los estudiantes realizaran actividad física donde tengan un nivel de exigencia que suba su ritmo cardiaco a unos niveles entre el 60% y 80%. <p>Se hora un hote de resistencia de 100 metros donde habrá una sirena que cada cierto tiempo suene para acelerar el paso y llegar a unos niveles entre el 80% y 90% de su ritmo cardiaco</p>	<p>Para finalizar el estudiante debe crear un plan de acondicionamiento donde estructure cual es la parte que desea ejercitar y si desea rebajar de peso, ganar masa muscular o subir peso, el trabajo será entregado de manera individual y debe traer los siguientes parámetros.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Datos estudiantes 2. Peso 3. Estatura 4. IMC 5. Plan de entrenamiento 6. Plan de alimentación <p>Su deseo al finalizar el plan de acondicionamiento físico</p>
---	---	--	---



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<ul style="list-style-type: none"> • Straching • Calistenia <p>Ejercicios de coordinación.</p>	<p>4. Trabajo de tren superior (brazos y pecho), en el método de 20/20.</p> <p>5. Los estudiantes realizaran una consulta acerca de alimentos balanceados y cuál es la mejor alimentación de acuerdo a su plan de acondicionamiento.</p> <p>Nota: en los intervalos de descanso se hará movimientos para que permanezca el ritmo cardiaco a un nivel de quema de calorías</p>		
<p>RECURSOS</p>	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		

GRADO	10°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	II	MES	
-------	-----	---------	--	------	------------	-----	------	---------	----	-----	--

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. ✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones. ✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. ✓ Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. ✓ Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes ✓ Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Clasificación de los juegos ✓ Juegos tradicionales y callejeros

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se iniciará el momento de exploración por medio de la explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>En la introducción se les pondrá a consultar, algunos juegos callejeros y cuales han practicado ellos, en forma de lluvia de ideas, las preguntas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es un juego callejero? 2. ¿Qué tipos de juegos callejeros hay? 3. ¿Conoces las reglas de alguno de ellos? 4. ¿Los juegos de mesa se consideran callejeros? 5. ¿Cuál fue tu juego favorito? 6. ¿Tienes alguna anécdota de algún juego callejero? 	<p>Se realizará una clase dirigida que conste de dos momentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará una clase corta de acondicionamiento físico para que los estudiantes, sigan en el trabajo del primer periodo. 2. En este momento se realizará un juego callejero en el cual deben participar todos los estudiantes. 	<p>Los estudiantes se les asignara un juego por grupos el cual deben investigar las variaciones y las reglas que el tiene para mostrar a los compañeros, se les dará 20 días para consultar y realizar el proceso de acoplamiento de este y consultar bien todas sus variables.</p>	<p>Para finalizar los estudiantes harán por medio de bases, las muestras de sus juegos donde expongan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como se juega. 2. Cuantas personas pueden jugar a la vez. 3. Cuáles son las reglas. <p>Las posibles variables del juego</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>En esta parte de introducción se trabajará con ellos algunos juegos callejeros:</p> <ul style="list-style-type: none">· Bote tarro· Chucha cogida. <p>Escalera</p>			
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

GRADO	10°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	III	MES	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. ✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones. ✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo. 										
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. ✓ Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. ✓ Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. ✓ Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida. 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad física ✓ Balonmano ✓ Aspectos básicos de primeros auxilios 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Durante el primer periodo se trabajó el acondicionamiento físico, por esta razón afianzaremos el concepto trabajando las rutinas de ejercicio, además se hará énfasis en la promoción de salud, para este trabajo se les pondrá unas preguntas iniciales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que es ser saludable. 2. Que imc debe tener una persona saludable. 3. Como evitar riesgos coronarios. 4. Cuáles son las principales enfermedades por el sedentarismo. <p>La persona más longeva hasta que edad vivo y se conoce sus hábitos alimenticios.</p>	<p>Para lograr que los estudiantes creen su plan de acondicionamiento físico se les hará unos entrenamientos por circuitos en los cuales se haga énfasis en zonas determinadas del cuerpo, dependiendo de los intereses de ellos. Se realizará en 3 momentos; entrada en calor, practica y estiramiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una clase de entrenamiento por circuitos, donde los estudiantes puedan observar las ventajas de estos, ya que se trabajan todos los grupos musculares y al mismo tiempo el cardio. 2. Una clase de abdomen por medio de un hit de 20/20, donde 	<p>Los estudiantes deben construir una campaña de salud, este trabajo se hará por grupos en el cual deben investigar los temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuales son los principales problemas de salud que tienen las personas hoy en día 2. El gobierno que tipo de campañas está lanzando para evitar que las personas sufran de estas dificultades. 3. Tienes algún familiar que sufre de alguna de estas enfermedades. 4. Como ayudarías a ese tipo de personas para evitar alguna de estas enfermedades 	<p>Los estudiantes construirán una campaña de prevención contra alguna de las enfermedades que sufre la gente sedentaria, esto se realizará por grupos y será en carteleras para ser puestas en la institución.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>los estudiantes trabajan 20 segundos y los otros 20 segundos estiran.</p> <p>3. Un trabajo de piernas, con algunos ejercicios de fortalecimiento en intervalos de 40/20, trabajan 40 segundos y descansan 20.</p> <p>4. Trabajo de tren superior (brazos y pecho), en el método de 20/20.</p> <p>5. Los estudiantes realizaran una consulta acerca de alimentos balanceados y cuál es la mejor alimentación de acuerdo a su plan de acondicionamiento</p> <p>Nota: en los intervalos de descanso se hará movimientos para que permanezca el ritmo cardiaco a un nivel de quema de calorías</p>		
--	---	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.
-----------------	--

GRADO	10°	DOCENTE	AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	IV	MES
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. ✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones. ✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo. 								
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas. ✓ Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables. ✓ Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 								



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende y aplica los conceptos relacionados con la promoción de la salud ✓ Desarrolla simulacros en donde interviene los conceptos de primeros auxilios
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lógica interna del juego ✓ Deporte y convivencia

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se iniciará el trabajo poniendo referencia algunos juegos de competición y que reglas y características conocen de cada uno de ellos. Los juegos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tenis de mesa. 2. Fútbol. 	<p>Para lograr que los estudiantes creen su plan de acondicionamiento físico se les hará unos entrenamientos por circuitos en los cuales se haga énfasis en zonas determinadas del cuerpo, dependiendo de los intereses de ellos. Se realizará en 3 momentos; entrada en calor, practica y estiramiento.</p>	<p>Los estudiantes deben consultar un juego y realizarle algunas variaciones para que lo adoptemos y puedan jugar todos los compañeros del salón, este trabajo se realizara por parejas en el cual inicialmente deben consultar el juego que van a construir y las reglas existentes.</p>	<p>Para finalizar los estudiantes deben realizar las adaptaciones de las reglas del juego para que puedan jugar todos sus compañeros, para hacer una socialización al finalizar el periodo en el cual deben hacer la aplicación del juego como tal.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>3. Baloncesto. 4. Voleyball Ajedrez.</p>	<p>1. Una clase de entrenamiento por circuitos, donde los estudiantes puedan observar las ventajas de estos, ya que se trabajan todos los grupos musculares y al mismo tiempo el cardio.</p> <p>2. Una clase de abdomen por medio de un hit de 20/20, donde los estudiantes trabajan 20 segundos y los otros 20 segundos estiran.</p> <p>3. Un trabajo de piernas, con algunos ejercicios de fortalecimiento en intervalos de 40/20, trabajan 40 segundos y descansan 20.</p> <p>4. Trabajo de tren superior (brazos y pecho), en el método de 20/20.</p> <p>5. Los estudiantes realizaran una consulta acerca de alimentos balanceados y cuál es la mejor alimentación de acuerdo a su plan de acondicionamiento.</p>		
---	--	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	Nota: en los intervalos de descanso se hará movimientos para que permanezca el ritmo cardiaco a un nivel de quema de calorías		
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		

Once

GRADO	11°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	I	MES	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. ✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. ✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo. 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz ✓ Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución. ✓ Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.</p> <p>Competencia expresiva corporal ✓ Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.</p> <p>Competencia axiológica corporal ✓ Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<p>✓ Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva. ✓ Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad</p>
TEMAS Y CONTENIDOS	<p>✓ Recreación ✓ Ocio ✓ Tiempo libre</p>

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>Se iniciará el momento de exploración por medio de la explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar. En la introducción se les pondrá a consultar, algunos juegos callejeros y cuales han practicado ellos, en forma de lluvia de ideas, las preguntas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es un juego callejero? 2. ¿Qué tipos de juegos callejeros hay? 3. ¿Conoces las reglas de alguno de ellos? 4. ¿Los juegos de mesa se consideran callejeros? 	<p>Se realizarán clases dirigidas que conste de dos momentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará una clase corta de acondicionamiento físico para que los estudiantes, vayan tomando forma después de las vacaciones de diciembre. 2. En este momento se realizará un juego callejero en el cual deben participar todos los estudiantes 	<p>Los estudiantes se les asignara un juego por grupos el cual deben investigar las variaciones y las reglas que el tiene para mostrar a los compañeros, se les dará 20 días para consultar y realizar el proceso de acoplamiento de este y consultar bien todas sus variables.</p>	<p>Para finalizar los estudiantes harán por medio de bases, las muestras de sus juegos donde expongan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como se juega. 2. Cuantas personas pueden jugar a la vez. 3. Cuáles son las reglas. <p>Las posibles variables del juego.</p>
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		

GRADO	11°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	II	MES	
--------------	-----	----------------	--	-------------	------------	------------	------	----------------	----	------------	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.✓ Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz.✓ Establezco estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none">✓ Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.✓ Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Sistema muscular✓ Sistema esquelético

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se iniciará el momento de exploración por medio de la explicación de los criterios de evaluación y los conceptos que se van a trabajar.</p> <p>En la introducción se les pondrá a consultar, musculo y hueso con sus grupos principales y cuales han practicado ellos, en forma de lluvia de ideas, las preguntas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que es un musculo. 2. Que es un hueso 3. Que es más resistente el musculo o el hueso. 4. Que musculo es el más grande del cuerpo humano. 5. Cuál es el hueso más grande. <p>Que le da movimiento a las piernas y brazos.</p>	<p>Se realizará una clase dirigida que conste de dos momentos:</p> <p>Se hará una clase corta de acondicionamiento físico para que los estudiantes, sigan en el trabajo del primer periodo.</p> <p>En esta segunda parte se hará énfasis en grupos musculares para que los estudiantes vean como se trabaja un grupo en específico y al realizar ese trabajo se hace esfuerzo en otros.</p>	<p>Los estudiantes se les asignara en parejas un grupo muscular u óseo, donde deben consultar sus características, además de hacer un dibujo de el en una cartelera para ser expuesto ante sus compañeros</p>	<p>Para finalizar los estudiantes harán la exposición del grupo muscular y cuales ejercicios sirven para trabajar ese tipo de músculos.</p>
RECURSOS	<p>Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.</p>		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

GRADO	11°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	III	MES	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. ✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. ✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo. 										
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. ✓ Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. ✓ Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida. 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades ✓ Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales. 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fútbol ✓ Atletismo 										



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO <i>(partir de lo elaborado en la planeación)</i>			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Se hará una lluvia de ideas acerca de los conocimientos que tengan los estudiantes acerca de los temas que se están trabajando como lo son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las reglas del futbol 2. Que distancias se recorren en atletismo. 3. Cuál es el récord mundial de los 100m. <p>Hace cuanto existe el atletismo y el futbol.</p>	<p>Para lograr que los estudiantes creen su plan de acondicionamiento físico se les hará unos entrenamientos por circuitos en los cuales se haga énfasis en zonas determinadas del cuerpo, dependiendo de los intereses de ellos. Se realizará en 3 momentos; entrada en calor, practica y estiramiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una clase de entrenamiento por circuitos, donde los estudiantes puedan observar las ventajas de estos, ya que se trabajan todos los grupos musculares y al mismo tiempo el cardio. 2. Una clase de abdomen por medio de un hit de 20/20, donde los estudiantes trabajan 20 segundos y los otros 20 segundos estiran. 3. Un trabajo de piernas, con algunos ejercicios de fortalecimiento en intervalos 	<p>Se hará un hit de atletismo donde el estudiante a partir de una alarma vaya aumentando el nivel de aceleración, durante 15 minutos.</p>	<p>Los estudiantes se hará una competencia de atletismo de relevos, para que ellos creen el hábito de una competencia sana dentro y fuera de la institución.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

	<p>de 40/20, trabajan 40 segundos y descansan 20.</p> <p>4. Trabajo de tren superior (brazos y pecho), en el método de 20/20.</p> <p>5. Los estudiantes realizarán una consulta acerca de alimentos balanceados y cuál es la mejor alimentación de acuerdo a su plan de acondicionamiento.</p> <p>Nota: en los intervalos de descanso se hará movimientos para que permanezca el ritmo cardiaco a un nivel de quema de calorías.</p>		
RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.		



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

GRADO	11°	DOCENTE		AREA	ED. FISICA	AÑO	2024	PERIODO	IV	MES	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar. ✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros. ✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo. 										
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA	<p>Competencia motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. ✓ Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física. ✓ Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. <p>Competencia expresiva corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. <p>Competencia axiológica corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida. 										
INDICADORES DE DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las partes de su cuerpo en cuanto al sistema musculo esquelético ✓ Diseña rutinas de ejercicio que busquen mejorar su calidad de vida 										
TEMAS Y CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prescripción del ejercicio población general. ✓ Administración deportiva 										

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

DESARROLLO (partir de lo elaborado en la planeación)			
MOMENTO DE EXPLORACIÓN	MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN Y EJECUCIÓN	MOMENTO DE TRANSFERENCIA	MOMENTO DE EVALUACIÓN
<p>Durante el primer periodo se trabajó el acondicionamiento físico, por esta razón afianzaremos el concepto trabajando las rutinas de ejercicio, además se hará énfasis en la promoción de salud, para este trabajo se les pondrá unas preguntas iniciales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que es ser saludable. 2. Que imc debe tener una persona saludable. 3. Como evitar riesgos coronarios. 	<p>Para lograr que los estudiantes creen su plan de acondicionamiento físico se les hará unos entrenamientos por circuitos en los cuales se haga énfasis en zonas determinadas del cuerpo, dependiendo de los intereses de ellos. Se realizará en 3 momentos; entrada en calor, practica y estiramiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una clase de entrenamiento por circuitos, donde los estudiantes puedan observar las ventajas de estos, ya que se trabajan todos los grupos musculares y al mismo tiempo el cardio. 	<p>Los estudiantes deben construir una campaña de salud, este trabajo se hará por grupos en el cual deben investigar los temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuales con los principales problemas de salud que tienen las personas hoy en día 2. El gobierno que tipo de campañas está lanzando para evitar que las personas sufran de estas dificultades. 3. Tienes algún familiar que sufre de alguna de estas enfermedades. 4. Como ayudarías a ese tipo de 	<p>Los estudiantes construirán una campaña de prevención contra alguna de las enfermedades que sufre la gente sedentaria, esto se realizará por grupos y será en carteleras para ser puestas en la institución.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

<p>4. Cuáles son las principales enfermedades por el sedentarismo.</p> <p>La persona más longeva hasta que edad vivo y se conoce sus hábitos alimenticios.</p>	<p>2. Una clase de abdomen por medio de un hit de 20/20, donde los estudiantes trabajan 20 segundos y los otros 20 segundos estiran.</p> <p>3. Un trabajo de piernas, con algunos ejercicios de fortalecimiento en intervalos de 40/20, trabajan 40 segundos y descansan 20.</p> <p>4. Trabajo de tren superior (brazos y pecho), en el método de 20/20.</p> <p>5. Los estudiantes realizaran una consulta acerca de alimentos balanceados y cuál es la mejor alimentación de acuerdo a su plan de acondicionamiento</p> <p>Nota: en los intervalos de descanso se hará movimientos para que permanezca el ritmo cardiaco a un nivel de quema de calorías</p>	<p>personas para evitar alguna de estas enfermedades</p>	
--	---	--	--



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

RECURSOS	Coliseo, balones, aros, conos, platillos, cuerdas, bastones, grabadora, cuaderno, libros, material didáctico, textos escolares, ayudas audiovisuales, informática educativa.
-----------------	--

6. Metodología

La metodología de trabajo debe ser aquella guía que muestre y oriente el camino de las acciones educativas que se deben seguir con el fin de lograr un desarrollo motriz integral en los educandos, teniendo en cuenta las características propias de cada ser y las necesidades que el medio propone.

El plan integral de área está basado en los estándares básicos de educación física, los cuales conllevan una secuencia de acuerdo a la edad cronológica de los niños y su estado de crecimiento y desarrollo el cual le permite ir adquiriendo al pasado de su vida ciertas habilidades y capacidades desde el punto motriz, siendo entonces el plan integral de área una herramienta que guía el proceso de enseñanza por parte del docente, el cual debe una metodología de trabajo.

Jarrín, 2004: expresa que el “método” es la forma, manera, modo estrategia de cómo realizar un trabajo para llegar a la consecución de sus objetivos.

Partiendo de lo que plantea el autor anteriormente, es necesario apoyar el plan integral de área de unas estrategias metodológicas que faciliten el trabajo y ayuden a la consecución de los objetivos que se plantean por periodo en el área educación física de la Institución Educativa Débora Arango.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

A partir de esto las estrategias a emplear son las siguientes:

PROGRAMAS INDIVIDUALES

Aspectos básicos:

Supone el máximo en cuanto a la individualización de la enseñanza. Cada persona tiene un programa adaptado a sus características: el plan lo realiza el docente y lo entrega al alumno, este está capacitado para tomar las siguientes decisiones: cuándo empezar, dónde, en qué orden (si no estuviese marcado en el programa) El programa debe de cumplir una serie de características:

- Comprensible para el alumno
- Acompañar con dibujos, si son necesarios.
- Dar una información general.
- A continuación, información específica e instrucciones.
- Se propone una lista o secuencia ordenada de tareas.
- Se describe el ejercicio, el número de veces que se realiza y el tiempo del mismo.
- Debe tener un sistema de autoevaluación.

TRABAJO POR GRUPOS

Aspectos básicos:



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Dos modalidades: modalidad intereses (contenido) o modalidad ejecución.

Organización de la clase en subgrupos: Existen territorios que delimitan zonas de Trabajo.

Es necesario que exista madurez en el grupo y el espacio suficiente.

El profesor tiene un papel de ayuda, guía, de persona experta que ofrece, a cada uno, conocimiento de los resultados.

DESCUBRIMIENTO GUIADO

Es un estilo situado entre los que utilizan una técnica de enseñanza por instrucción directa e indagación.

Aspectos básicos:

- La docente plantea una o varias tareas en progresión donde se va descubriendo la ÚNICA SOLUCIÓN.
- Las soluciones menos adecuadas se van desechando.
- Por lo tanto, el problema es único, es decir, existe un solo resultado final.
- Algunas reglas son: No decir nunca la respuesta, esperar siempre la respuesta del alumno, ofrecer frecuente y mantener un clima de aceptación y paciencia.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Es el estilo más representativo de la técnica de enseñanza basada en la indagación. A diferencia del anterior, el objetivo no es declarado, por lo tanto, no hay una sola respuesta válida y tampoco se persigue un modelo. Lo importante es que el



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

alumno experimente y resuelva problemas, siendo válidas todas las respuestas.

Posteriormente se mostrará una propuesta para observar la forma de trabajar de este método de enseñanza con alta implicación cognoscitiva en los alumnos.

Aportaciones

- La técnica de descubrimiento ayuda más en el aprendizaje de un modelo o habilidad concreta ya que el alumno-a es guiado hacia la respuesta única, que es la idónea.
- La resolución de problemas tiene mayor aplicación en el terreno de la táctica.
- En general saben promover la implicación cognitiva del alumnado, provocando el diálogo y la puesta en común a cerca de las soluciones o alternativas puestas en práctica.

7. Recursos y ambientes de aprendizaje

Humanos:

Profesores del departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

Profesores de la Institución (colaboradores)

Niños y jóvenes estudiantes de la institución

Exalumnos

Comunidad Educativa en General



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Padres de familia

Físicos:

Balones

Pito

Conos

Cuerdas

Aulas

Bibliotecas

Placa polideportiva

Escenarios deportivos cerca de la institución

Técnicos:

Material didáctico

Implementación deportiva

Financieros:

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
 SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Aportes de la alcaldía; secretaria de educación y cultura

8. Intensidad horaria

Tanto para la básica primaria, secundaria y media se dictan dos horas a la semana.

9. Evaluación

CRITERIOS	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<p>De acuerdo con el Artículo 4, Numeral 1, decreto 1290 de 2009, IDEAR adopta los siguientes criterios de evaluación:</p> <p>INTEGRALIDAD: Atiende las diferentes dimensiones del desarrollo humano</p> <p>CONTINUIDAD: Procesal y permanente en el tiempo</p> <p>PERTINENCIA: Contextualización a las edades, grados y competencias, historia e intereses de los educandos</p> <p>PARTICIPACIÓN: Propicia espacios de auto evaluación, coevaluación y heteroevaluación,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos previos. • Demostrativo, descriptivo, observación. • Aprendizaje significativo. • Trabajo en equipo • Trabajo individual. • Construcción social del conocimiento. • Utilización de implementos deportivos. • Evaluación compartida. • Planeación conjunta. • Valoración de prácticas sicomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos libres y dirigidos. • Rondas, canciones y dramatizados. • Actividades de calentamiento. • Actividades de estiramiento. • Trabajo en equipo: de alumnos inexpertos con alumnos expertos. • Actividades de relevos • Actividades de estimulación sensorial. 	<p>Es un proceso permanente y continuo de acuerdo a los requerimientos de cada tema del área.</p> <p>Es integral entre los diferentes procedimientos técnicas y métodos apropiados a los desempeños del proceso.</p> <p>Finalizando cada periodo todos los estudiantes realizaran su autoevaluación permitiendo la reflexión y compromiso para mejorar los desempeños.</p>



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

enmarcados en la planeación y la comunicación.

DESCRIPTIVA: Apreciar las diferentes fases de su formación integral

RIGUROSIDAD: Evaluar con claridad, responsabilidad y exigencia justificada que no permita la promoción.

Dada durante cuatro periodos académicos, de 10 semanas cada uno. Teniendo en cuenta actividades como:

Talleres de clase.

Participación.

Cumplimiento con tareas.

Trabajo en equipo.

Creatividad en la construcción de materiales.

Buen manejo del material de estudio

Exámenes individuales y grupales.

Consultas y sustentaciones orales.

Prueba final de periodo tipo Icfes

Los criterios de evaluación del área están constituidos sobre la base de los procesos de las competencias físico-motriz, socio-motriz, y perceptivo-motriz desde el grado Preescolar hasta el grado Undécimo. Con esta área se pretende aportar a solucionar los problemas y necesidades corporales y culturales, en pos de formar un ciudadano competente y

- Montaje de pequeñas danzas.
- Montaje de coreografías con bailes contemporáneos.
- Exposiciones, talleres y consultas.
- Actividades de relajación.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

transformador de las condiciones sociales en las que le toca desempeñarse.

La evaluación es indispensable en el proceso educativo pues es la encargada de dar cuenta del proceso que se lleva con los educandos y ayuda a identificar que falencias o habilidades tiene cada uno de los educandos.

Para esto es necesario al momento de evaluar referirnos al Decreto No. 1290. Por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.

ARTÍCULO 2. Objeto del decreto. El presente decreto reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media que deben realizar los establecimientos educativos.

ARTÍCULO 3. Propósitos de la evaluación institucional de los estudiantes.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

Son propósitos de la evaluación de los estudiantes en el ámbito institucional:

1. Identificar las características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje del estudiante para valorar sus avances.
2. Proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.
3. Suministrar información que permita implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo.
4. Determinar la promoción de estudiantes.

ARTICULO 5. Escala de valoración nacional: cada establecimiento educativo definirá y adoptará su escala de valoración de los desempeños de los estudiantes en su sistema de evaluación. Para facilitar la movilidad de los estudiantes entre establecimientos educativos, cada escala deberá expresar su equivalencia con la escala de valoración nacional:

DEFINICIÓN DE CADA DESEMPEÑO Y SU EQUIVALENCIA EN LA DÉBORA ARANGO

1. DESEMPEÑO SUPERIOR Estudiante que construye todas las competencias propuestas sin actividades



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

complementarias, no presenta dificultades en su comportamiento y desarrolla actividades que exceden las exigencias curriculares dentro de sus capacidades.

2. DESEMPEÑO ALTO El estudiante que construye todas las competencias propuestas, pero con algunas actividades complementarias, reconoce y supera sus dificultades de comportamiento y desarrolla satisfactoriamente actividades curriculares específicas, dentro de sus capacidades.

3. DESEMPEÑO BÁSICO Se entiende como la superación de los desempeños necesarios en relación con las áreas obligatorias y fundamentales, teniendo como referente los estándares básicos, las orientaciones y lineamientos expedidos por el Ministerio de Educación Nacional y lo establecido en el proyecto educativo institucional.

4. DESEMPEÑO BAJO El desempeño bajo se entiende como la no superación de los mismos.

Criterios de evaluación de los contenidos teóricos y prácticos:

1. Asistencia
2. Presentación personal
3. Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los indicadores de desempeño.
4. Responsabilidad
 5. Desempeño práctico, adopción de conocimientos.
 6. Trabajos y talleres.



Institución Educativa Débora Arango Pérez

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395

7. Evaluaciones escritas o prácticas.
8. Exposiciones y socializaciones.