

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 1 de 145

ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
 AÑO DE VIGENCIA 2023

IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

NOMBRE DEL ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE		
JEFE DEL ÁREA: JOHN FREDDY LONDOÑO RESTREPO		
INTENSIDAD HORARIA: 2 HORAS		
DOCENTES RESPONSABLES DEL ÁREA		
DOCENTE	JORNADA	GRADO
FRANK ORLANDO TABORDA	TARDE	1-3
GLADYS HERRERA	TARDE	4-5
JOHN FREDDY LONDOÑO RESTREPO	MAÑANA	6-7
ALCIDES OSPINA	MAÑANA	8-9-10-11

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 2 de 145

SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE ITAGÜÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID.
DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

(Basados en los estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia).

Desarrollar las capacidades motrices, socio afectivo y perceptivo motriz que propendan por favorecer la práctica recreativa, deportiva y del aprovechamiento del tiempo libre en los educandos como medio propicio para fortalecer la salud preventiva y la interrelación en su cuerpo y mente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA

- a. 1º, 2º y 3º Adquirir y desarrollar las habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que permitan conocer el entorno familiar y escolar, y relacionarse con los/as compañeros/as, amigos/as y profesores/as
- b. 4º, 5º Fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar con los compañeros, compañeras y amigos y amigas
- c. 6º y 7º Aplicar y experimentar las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 3 de 145

- d. 8º y 9º Afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que de alrededor y los espacios en que se habitan.
- e. 10º y 11º Reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes¹.

Desde la parte legal, la educación física, la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre está reglamentada desde el decreto 1860 de 1994 y decreto 122 de 1998, Ley 397 de 1997 art. 65, ley 181 de 1995 ,y la constitución política de Colombia art. 52 y 68 las cuales hablan del aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación , el deporte formativo y la establece como área obligatoria en la educación básica y media, argumentando su importancia al desarrollo biopsicosocial de los estudiantes y a la construcción del tejido social.

“El movimiento es ley, principio, proceso y función del mundo en general y va desde el movimiento externo en la naturaleza inanimada hasta el auto movimiento en el ser humano” Scmicpz.

¹ Tomado de “Orientaciones curriculares del Ministerio de educación Nacional pag 6.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 4 de 145	

“La educación física no puede faltar en la vida del ser humano puesto que su desarrollo intelectual está íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social”.

En consecuencia, la educación física, tiene como finalidad, estudiar le movimiento, sus características e incidencias en los procesos de desarrollo del hombre en el orden cognoscitivo, socioafectivo y motor, contemplando al alumno como totalidad y eje del aprendizaje, así:

En el aspecto orgánico, su función es la de contribuir al desarrollo físico que implica trabajo de los sentidos y del sistema nervioso, osteo -muscular, circulatorio y respiratorio, para el mejoramiento de las cualidades físicas y motrices que conducen a un buen estado físico; en el campo del conocimiento, va desde la percepción y acción para la adquisición de nociones y conceptos básicos, hasta usar el movimiento en acciones complejas que implican planificar tareas individuales o de conjunto, que generan estrategias de tal manera que de acuerdo con la edad y maduración, se contribuye al desarrollo de tipo del pensamiento que se procesa; en el contexto social, la educación física inicia al individuo en el complejo mundo de las leyes, ajustándolo al desenvolvimiento y relaciones interpersonales de acuerdo con el avance de su maduración y desarrollo, contrarrestando la amenaza a la integridad biológica del organismo humano, debida a la sobrecarga de su resistencia, dada por las tensiones diarias.

Los principios de la educación física se derivan del hecho de que el desarrollo de la actividad motriz del hombre determina el equilibrio y la armonía entre la evolución de su mente, vitalidad orgánica y vigor corporal, para incidir en su entorno social.

Como proceso, la educación física parte de las necesidades del hombre, lo cual genera el estudio y conocimiento de este en sus diferentes etapas de desarrollo o situación especial dada por la actividad, edad, enfermedad, lesiones, tratamientos, objetivos, lo cual lleva a establecer las características del ser humano y sus necesidades de movimiento, desde la concepción, nacimiento, lactancia, niñez, preadolescencia, adolescencia, adultez y tercera edad. En todos los casos, se estudia el desarrollo del hombre desde los puntos de vista del conocimiento, personalidad, interacción social, capacidad y crecimiento físico, que, sumados a otras situaciones de la vida, generan las diferentes exigencias de preparación física para el desempeño de la vida diaria.

Para satisfacer estas exigencias, mantener y mejorar las capacidades, es indispensable establecer los requisitos que determinan los objetivos, los cuales se lograrán, teniendo en cuenta, diferentes alternativas de solución que el medio presenta.

MARCO CONCEPTUAL Y LEGAL DEL ÁREA.

La educación física parte del movimiento como necesidad de supervivencia en el hombre primitivo y sucesivamente pasa por etapas que señalan caminos diferentes: expresión del propio ser, el juego, la competencia, el espectáculo, el uso del tiempo libre y la preparación para la vida.

DESARROLLO PSICOMOTOR: Está definido como el proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente, pudiendo ser capaz de utilizar sus capacidades motrices como

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 5 de 145

medio de comunicación en la esfera social, proceso en el que se manifiesta una progresiva integración motriz que comporta diversos niveles de intervención y aprendizaje.

MARCO CONCEPTUAL

CLASIFICACIÓN DE LAS FUNCIONES PSICOMOTORAS

Las nociones corporales son las resultantes de los procesos cognoscitivos y afectivos, por lo tanto, las adquisiciones sobre el propio cuerpo también son el resultado del desarrollo cognoscitivo y afectivo. Así como el individuo percibe y tiene representación mental de los objetos, así percibe y tiene representación mental de su cuerpo. La percepción es su cuerpo va a la par de la percepción de los objetos, va percibiendo su cuerpo en la medida en que va percibiendo su mundo. Percibir es darles significado a las cosas. En el momento en que se tiene representación mental de las cosas, va teniendo imágenes o representaciones mentales de su cuerpo. La primera representación mental que el niño tiene es sobre formas de movimiento.

ESQUEMA CORPORAL: Es la organización resultante de la interacción del cuerpo con el medio y los objetos que lo rodean, que le permiten al individuo alcanzar adquisiciones motoras para dominar tiempo y espacio y lograr una adaptación. La comprenden los siguientes aspectos:

- ✓ Conocimiento del propio cuerpo
- ✓ Control de las partes del cuerpo
- ✓ Independencia global y segmentaria
- ✓ Tensión y relajación
- ✓ Manejo de direcciones

IMAGEN CORPORAL: Hace referencia a la representación mental que cada individuo hace de su propio cuerpo, brindándose poca, mucha o mediana aceptabilidad para sí mismo. El trabajo de adquisición de una buena imagen corporal se debe iniciar en forma paralela con el descubrimiento del cuerpo y las explicaciones de cómo funciona el mismo. Una buena imagen brinda auto reconocimiento, respeto por sí mismo y por los demás.

CONDUCTAS MOTRICES DE BASE: A estas conductas pertenecen el equilibrio y la coordinación. Son la base de las demás adquisiciones motoras, sobre las cuales el niño las construye, además las respuestas de equilibrio y coordinación son las más antiguas y primarias por lo tanto maduran más rápido y tempranamente. Son fundamentales y su desarrollo depende del sistema nervioso en su aspecto de maduración; las demás funciones dependen del aprendizaje no de la maduración. Estas conductas son: el equilibrio, ajuste postural, posición, postura, la coordinación dinámica general, coordinación gruesa, coordinación fina, coordinación visomotora,

CONDUCTAS PERCEPTIVO MOTORAS: son las respuestas motoras ante la discriminación de situaciones temporales y espaciales y son la toma de conciencia de los sucesos exteriores y se elabora a partir de las sensaciones.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 6 de 145

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son importantes para realizar aspectos del rendimiento motor, como se puede poner en funcionamiento el cuerpo, desplazarlo en el espacio y poder impactar sobre el entorno, es decir las capacidades físicas nos aseguran poder ejecutar todos los movimientos de una forma fluida y eficaz. Se dividen en:

CAPACIDADES CONDICIONALES: Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Son de carácter orgánico-muscular y su desarrollo se da entre los doce y los 18 años. Las principales son: resistencia, fuerza, velocidad.

CAPACIDADES COORDINATIVAS: Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno. Para su pleno desarrollo están directamente relacionadas con las capacidades condicionales. Las capacidades coordinativas son: de orientación, de diferenciación, de combinación, de adaptación, de reacción y de equilibrio.

AGILIDAD: Es una capacidad que resulta tanto de las capacidades físicas básicas como de las capacidades psicomotoras. Se compone de una combinación de factores como la fuerza, velocidad, la flexibilidad, el equilibrio y principalmente la coordinación; pero se diferencia con respecto a esta última que exige un considerable esfuerzo muscular. Para el desarrollo de la agilidad se debe tener en cuenta: Desarrollo de las capacidades psicomotrices básicas, dominio de movimientos básicos o generales y dominio de los movimientos complejos en base a la automatización.

DESTREZA: Es la capacidad corporal que posibilita la realización de una tarea motriz. Es la inteligencia del cuerpo en la realización de acción determinada con un objeto concreto. Depende básicamente del funcionamiento, integración y maduración de la psicomotricidad del individuo, así como el desarrollo y entrenamiento de las distintas capacidades; la destreza depende además del peso corporal, la estatura, el ritmo y la exactitud y precisión en el movimiento. Se clasifica en: destrezas estáticas: malabarismos y dominios en un sitio, destrezas de recepción: controles, paradas, destrezas de proyección: pases, lanzamientos, golpes, destrezas de oposición: intercepciones, bloqueos, destrezas dinámicas: conducciones, regates, recepciones. La mejora de las destrezas deportivas está basada en la automatización o reiteración del gesto deportivo en cuestión, y del desarrollo de las capacidades que van a potenciar al mayor rendimiento deportivo.

SUBDISCIPLINAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

La Educación Física como disciplina posee varias ramificaciones. Éstas representan campos de estudio particulares. Entre estos encontramos la anatomía, la fisiología del ejercicio o del movimiento humano, la medicina del deporte (enfocado hacia la terapéutica atlética), biomecánica o kinesiología del deporte, filosofía del deporte, psicología del deporte, desarrollo motor, aprendizaje motor, sociología del deporte, pedagogía del deporte, educación física adaptada y manejo o administración del deporte.

ANATOMÍA: Rama de las ciencias naturales relativa a la organización estructural de los seres vivos. Es una ciencia muy antigua, cuyos orígenes se remontan a la prehistoria. Durante siglos los

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 7 de 145

conocimientos anatómicos se han basado en la observación de plantas y animales diseccionados. Sin embargo, la comprensión adecuada de la estructura implica un conocimiento de la función de los organismos vivos. Por consiguiente, la anatomía casi inseparable de la *fisiología*, que a veces recibe el nombre de anatomía funcional. La anatomía, que es una de las ciencias básicas de la vida, está muy relacionada con la medicina y con otras ramas de la biología.

FISIOLOGÍA: Estudio de los procesos físicos y químicos que tienen lugar en los organismos vivos durante la realización de sus funciones vitales. Estudia actividades tan básicas como la reproducción, el crecimiento, el metabolismo, la respiración, la excitación y la contracción en cuanto que se llevan a cabo dentro de las estructuras de las células, lo tejidos, los órganos y los sistemas orgánicos del cuerpo.

PSICOLOGÍA DEPORTIVA: Disciplina que estudia el comportamiento de los individuos en la práctica del deporte. Sus principales áreas son: la motivación, el aprendizaje motor, desarrollo psicomotor infantil, la agresión en el campo de juego, estrés psíquico, deporte y personalidad, comportamiento de equipos, actitudes del individuo ante la fatiga y el esfuerzo, etc.

FILOSOFÍA DEL DEPORTE. Campo de estudio que se enfoca hacia el examen de la naturaleza de la realidad y valores. Abarca el estudio de cómo se obtiene el conocimiento y la lógica. Los filósofos deportivos estudian las creencias y valores de los participantes en los deportes. La filosofía, como la búsqueda de la verdad, nos ayuda alcanzar un entendimiento más profundo de la experiencia deportiva.

HISTORIA DEL DEPORTE. Representa la examinación crítica del pasado, con un enfoque en eventos, gente y tendencias que influyeron el desarrollo y dirección del campo. La historia tiene que ver con el quién, qué, cuándo, dónde, cómo y el porqué del deporte.

SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE. Es el estudio de la función del deporte en la sociedad, el impacto sobre los participantes en el deporte y la relación entre el deporte y otras instituciones de la sociedad. Los sociólogos del deporte examinan la influencia del género, raza y estado socioeconómico sobre la participación en deportes y actividad física

PEDAGOGÍA DEL DEPORTE. Representa el estudio de la enseñanza y aprendizaje en circunstancias no escolares. Estudia cómo los educadores físicos y líderes del deporte pueden proveer un ambiente de aprendizaje efectivo, alcanzar metas de aprendizaje deseadas y evaluar los resultados del programa.

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA. Trabaja con la preparación de maestros y líderes del deporte para proveer programas y servicios para individuos con incapacidades. Los especialistas modifican las actividades y deportes para permitir la participación de personas con diferentes habilidades.

MANEJO/ADMINISTRACIÓN DEL DEPORTE. Campo de estudio que enfatiza los aspectos gerenciales/administrativos del deporte. Esto incluye administración de personal, presupuesto, administración de facilidades y programación. Aplica para los deportes intercolegiales, profesional, gimnasios de aptitud física y salud, deportes comunitarios y programas recreativos y la venta de equipos/implementos deportivos.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 8 de 145	

KINESIOLOGÍA: Conjunto de procedimientos terapéuticos encaminados a restablecer la normalidad de los movimientos del cuerpo humano. Método terapéutico para el tratamiento del aparato locomotor mediante movimientos activos o pasivos.

BIOMECÁNICA: Es el estudio de la estructura y función de los sistemas biológicos por métodos mecánicos. Utiliza como técnicas la electromiografía, la cronociclografía, la fotografía secuencial, y el cine antropometría.

Se emplea en amplios campos de investigación desde los análisis de las extremidades de los animales, pasando por el análisis de los gestos deportivos hasta su utilización en el diseño de extremidades artificiales.

MEDICINA DEPORTIVA: Especialidad médica dedicada al estudio de los efectos del ejercicio sobre el cuerpo humano y al diagnóstico, tratamiento y prevención de las lesiones deportivas.

Supervisión médica y paramédica de los atletas en entrenamiento y competencia y en el tratamiento de lesiones. Debido al auge deportivo en el siglo XX se hizo necesaria esta especialidad médica. Con este desarrollo llegó a incrementarse la atención de la fisiología del ejercicio. Hay cuatro aspectos en la medicina deportiva.

- ✓ Preparación del atleta.
- ✓ Prevención de la lesión.
- ✓ Diagnóstico y tratamiento de lesiones.
- ✓ Rehabilitación y retorno a la actividad.

La medicina deportiva ha desarrollado técnicas quirúrgicas (rodilla) que ahora se aplican a la cirugía en general.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: Al plantear la correspondencia entre la educación física y las exigencias sociales y culturales el campo de la salud aparece implícito. Pero no es suficiente reconocer que la salud es uno de los objetivos de la educación física, pues es necesario que en las instituciones escolares se construya una pedagogía social que desarrolle esta relación. El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

Este proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales se integran en torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución y de la comunidad.

CALENTAMIENTO: El calentamiento físico es el conjunto de actividades físicas que se realizan al iniciar una sesión de entrenamiento o una competencia y que buscan predisponer al organismo para el rendimiento adecuado ante una carga de trabajo.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 9 de 145

INTERRELACIÓN ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Sabemos que la Educación Física es un área de la recreación, y que la recreación es voluntaria; la Educación Física es también una parte del bienestar total del individuo, pues ayuda a mejorarse física y socialmente.

Es un hecho que la recreación y educación física a no son iguales, pues la educación física solo forma una parte del programa general de la recreación. La recreación le da más importancia al placer y satisfacción personal de diferentes personas, y la educación física busca mejorar la aptitud física y bienestar del individuo.

JUEGO: El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, i.e., de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, i.e., se desarrolla en ausencia de intereses. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

DEPORTES DE BASE PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

BALONCESTO: Con el paso de los años las reglas del baloncesto han sufrido sustanciales innovaciones con objeto de dar mayor espectacularidad y agilidad al juego. Sus fundamentos, no obstante, permanecen invariables; el objetivo de cada equipo es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser lanzado, pasado, golpeado, botado, etc., con sujeción a restricciones concretas. Sus fundamentos técnicos más característicos son:

- ✓ Posición básica (defensiva)
- ✓ Desplazamientos sin balón (pivoteo)
- ✓ Pases y recepción
- ✓ Drible
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Doble paso y paradas, entre otros.

Los jugadores pueden moverse, avanzar y retroceder con la pelota tirándola, rebotándola en suelo, únicamente le está prohibido avanzar con la pelota agarrada con ambas manos o tocarla voluntariamente con el pie o cualquier otra parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos.

VOLEIBOL: Es un deporte de equipo, en el que intervienen dos equipos, en una cancha de juego dividida por una red. El balón se juega, mediante golpes, con las manos o los brazos.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 10 de 145	

El objetivo del juego para cada equipo es enviar el balón con regularidad, por encima de la red al campo contrario, tratando que toque el piso e impedir que toque el piso del propio campo. Se fundamenta técnicamente de la siguiente manera:

- ✓ Posiciones básicas (alta, media y baja)
- ✓ Pases (golpe de dedos y de antebrazos)
- ✓ Saques (por abajo y por arriba)
- ✓ Remate (ataque)
- ✓ Bloqueo.

El voleibol integra la exigencia de muchos deportes a la vez, pues exige al jugador velocidad, potencia y agilidad. La homogeneidad y eficacia de los equipos practicantes son el resultado de una cuidadosa preparación técnica y táctica; cabe mencionar que, en el campo de la psicología, este deporte imprime al practicante, rapidez de reacción y decisión, capacidad de concentración y un autocontrol emocional.

ATLETISMO: El conjunto de prácticas o pruebas atléticas que comprenden acciones naturales como: saltos, lanzamientos, carreras que se realizan en instalaciones apropiadas o estadios bajo el criterio de ciertas normas y estatutos.

El atletismo es efectivamente el más universal de los deportes y está considerado como el deporte rey de los juegos olímpicos. Las pruebas atléticas en las cuales compiten los atletas están clasificadas de la siguiente manera:

- ✓ Pruebas de pista:
- ✓ Carreras: velocidad, semifondo, fondo corto y fondo largo, maratón y media maratón.
- ✓ Marcha atlética
- ✓ Carreras con obstáculos: con vallas y con obstáculos
- ✓ Relevos
- ✓ Pruebas combinadas:
- ✓ Heptatlon (femenino) lanzamiento de bala y disco, salto largo y alto, 800m, 100m vallas
- ✓ Decatlón (masculino) 100m, salto alto, largo y con garrocha, lanzamiento de disco, bala y jabalina, 110m vallas, 1.500m
- ✓ Pruebas de campo:

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 11 de 145	

- ✓ Salto: alto, largo, triple y con garrocha
- ✓ Lanzamiento: bala, disco, jabalina y martillo.

GIMNASIA: Es una de las partes o medios básicos de la educación física que se propone buscar el desarrollo armonioso e integral del cuerpo humano, con la finalidad de conseguir y mantener el equilibrio funcional, morfológico y psíquico, además tiene una finalidad estética e higiénica.

Para lograr su fin, la educación por el movimiento se vale de ejercicios naturales y contruidos, simples y de forma definida sujetos a disciplina y ordenamiento metódico y sistematizado.

Debe entenderse por gimnasia, el desarrollo del esquema completo con el que se hace trabajar todos los grupos musculares en todos los planos y ejes, e igualmente el trabajo de los órganos vitales, no precisamente para procurar su desarrollo, sino para lograr un mejor funcionamiento.

La gimnasia tiene como tarea fundamental también el elevar las capacidades de rendimiento físico, al igual que propender por una buena salud; se clasifica en:

- ✓ Gimnasia educativa: básica, higiénica y rítmica.
- ✓ Gimnasia deportiva: gimnástica, rítmica deportiva, acrobática
- ✓ Gimnasia aplicada: terapéutica, laboral, deportiva auxiliar y para el hogar.

La gimnasia se sirve de ejercicios y actividades que afianzan las habilidades motoras básicas como correr, saltar, caminar, lanzar, trepar, etc.; y desarrollar las capacidades físicas tales como la fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad; y se ejercitan destrezas básicas como los volteos y sus variedades, la rueda lateral y las posiciones invertidas.

BALONMANO: Es un deporte de conjunto que fusiona aspectos técnicos y reglamentarios del baloncesto y el fútbol, a raíz de la necesidad de sus practicantes de disfrutar de alguna disciplina que pudiese realizarse en un espacio pequeño y cubierto. Entre los aspectos propios más característicos se pude resaltar:

- ✓ Desplazamientos y movimientos ofensivos y defensivos
- ✓ Fintas y amagues
- ✓ Pases y recepciones
- ✓ Conducción del balón
- ✓ Tiro a la portería

El juego del balonmano, mediante sus múltiples exigencias, crea condiciones favorables para la formación y el desarrollo de las muy diversas habilidades del movimiento y para el perfeccionamiento

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 12 de 145

de las capacidades físicas; junto a sus altos valores en la formación física y la salud, este deporte ofrece una cantidad considerable de potencias educativas que se manifiestan en sus requerimientos de acción colectiva, de atención mutua y de disposición personal.

EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

El tema del aprovechamiento del tiempo libre ha cobrado importancia en los últimos años como un fenómeno de la sociedad moderna que ha llegado hasta las instituciones educativas para atender el tiempo después de la Jornada escolar, para satisfacer intereses del joven y brindar espacios a sus potencialidades y como preparación de las nuevas generaciones para que adquieran hábitos sociales para su vida adulta, como exigencia que está en la sociedad a la cual la escuela debe responder.

Todas las sociedades han tenido un determinado uso y organización del tiempo, y detrás de ello han circulado intereses de diferente naturaleza: productivos, políticos, religiosos, éticos, estéticos, morales, que contribuyen a formar un estilo de vida.

El arte de vivir es una responsabilidad social y de carácter público, en el cual el estudiante que va a ser un ciudadano va conformando los comportamientos que le exige esa vida colectiva.

El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

Los criterios y procedimientos para el aprovechamiento del tiempo libre se forman en la escuela y se experimentan en proyectos micro, pero se extienden a la vida del estudiante y la comunidad. Generan un espacio de autonomía para la organización estudiantil, juvenil y comunitaria que compromete a toda la institución, no sustituye la clase de Educación Física y es una de las alternativas de formación del estudiante en aspectos lúdicos y en el diseño de proyectos pedagógicos.

MARCO LEGAL

Se constituyen en insumos para el soporte legal de este plan:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. 1991

ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 13 de 145

separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

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

ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son las siguientes: entre ellas: Educación física, recreación y deportes.

La ley 115 de 1994, ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes: el decreto 1860 de 1994, la resolución 2343 de 1996 y el decreto 230 de 2002, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente:

LEY 181, de 1995, Ley Marco del Deporte de 1995

Conocida también como ley marco del deporte en Colombia. “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.

Capítulo 1- objetivos generales y rectores de la ley

Artículo 1°: Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 3°: Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

- ☐ Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
- ☐ Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
- ☐ Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales arraigadas en el territorio nacional y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 14 de 145	

la identidad nacional.

Capítulo 2º Principios fundamentales

Artículo 4º: Derecho social

El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyente gasto público social, bajo los siguientes principios:

Universalidad: todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación Ciudadana: es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración Funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrían de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.

Título 2. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5º.

La Recreación: es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del Tiempo Libre: es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La Educación Extraescolar: es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 15 de 145

brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

El Plan Colombiano de Educación Física: definido de manera participativa por el Ministerio de Educación Nacional, COLDEPORTES, las universidades que poseen facultades o programas de educación física y la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física constituye otro de los lineamientos establecidos con el ánimo de trazar criterios para la definición de un currículo común. En el documento se hace precisiones sobre el concepto del área, se presenta un diagnóstico sobre el desarrollo de esta, se definen objetivos generales y específicos y se establecen las líneas de acción para el logro de estos, las cuales se agrupan en cuatro grandes campos a saber: Investigación, Educación, Práctica de la actividad física y Gestión.

Además, en 2105 se realizó la lectura y revisión de la malla a la luz del Decreto 1075 de 2015 Artículos:

Artículo 2.3.3.1.6.1

Áreas.

Artículo 2.3.3.1.6.2

Desarrollo de asignaturas.

Artículo 2.3.3.1.6.3

Proyectos pedagógicos.

Se cita además el

Decreto 366 de 2009, Apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o con talentos excepcionales en el marco de la educación inclusiva.

Se revisa igualmente el Decreto 1075 pág.138 Artículo **2.3.3.5.1.3.6.**

Atención a estudiantes con discapacidad cognitiva, motora y autismo.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 16 de 145	

MATRIZ DOFA DIAGNOSTICO

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
- Falta de espacios disponibles y aptos para el desarrollo de los contenidos. - Falta de implementos de gimnasia, atletismo y otros deportes diferentes a fútbol, voleibol, baloncesto. - Falta de un espacio cubierto.	- Gestionar a través de la rectoría a la secretaría de deportes, Secretaría de Educación, obras Públicas etc., las mejoras de espacios y materiales necesarios.	- Es un área que agrada a la mayoría de los estudiantes. - Los contenidos son muy variados y tiene mucha aplicabilidad. - Las actividades desarrolladas dentro del proyecto de tiempo libre.	- Factor climatológico. - Bajos recursos económicos de la comunidad para indumentaria.

A partir del análisis anterior queda claro que en el proceso de enseñanza-aprendizaje plantean unos objetivos y contenidos que permiten el desarrollo de un programa de dicha área, pero a la hora de llevar a cabo dicho proceso se deben tener en cuenta las condiciones subjetivas de cada grupo en el que se va a servir el área: El nivel de conocimiento, el desarrollo alcanzado en sus capacidades mentales, la disciplina, la actitud ante el estudio, la percepción sobre el área y las características del entorno. La influencia que éstas y muchas otras condiciones que condicionan el proceso, hacen que cada clase sea un trabajo único e irreplicable, que debe responder al desarrollo de cada grupo de acuerdo con sus capacidades.

En la I E Juan N Cadavid se requiere transformar la manera como se orientan los procesos de aprendizaje para que se logre una permanente interacción entre el maestro y sus alumnos, y entre estos y sus compañeros, para que se superen las dificultades que se detectan. Reconocer en qué estadio del conocimiento se encuentran los estudiantes al iniciar los cursos cada año permitirá un desarrollo adecuado de cada área.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 17 de 145	

METODOLOGÍA GENERAL:

DESEMPEÑO POR ÁREA

Grado	
1º-2º-	✓ Para estos grados las clases se desarrollarán a partir de las experiencias vividas por el niño, se recurrirá preferiblemente al trabajo colectivo donde la democracia sea la característica notoria. ✓ El trabajo se orientará desde la lúdica permitiendo al niño el desarrollo de su imaginación y creatividad, posibilitando a través de la experiencia práctica la producción creativa del niño, como trabajo permanente en el proceso de enseñanza aprendizaje. ✓ Se atenderán los estudiantes los estudiantes desde un punto de vista colectivo, de acuerdo con sus semejanzas, que permitan la realización armónica de un trabajo de grupo, y desde el punto de vista individual, de acuerdo con las características diferenciales de cada uno que permitirá el desarrollo de un trabajo con niveles de exigencia adecuado a las capacidades de los niños. ✓ La clase de educación física ofrecerá puntos de contacto con las otras asignaturas que el niño está cursando, de tal manera que mediante juegos y rondas se establezca una relación directa de integración de conocimientos.
3º. 4º-5º.	✓ En el desarrollo de estos contenidos se buscará la vinculación teoría-práctica donde es el alumno quien debe establecer constantemente esta relación dialéctica (PRÁCTICA-TEORÍA-PRÁCTICA), pues por sus características de desarrollo psicomotor los niños requieren este orden de relación entre los 17 y 12 años principalmente. ✓ A partir del trabajo en clase se deben dar oportunidades para que el niño se forme una visión clara de su medio ambiente social y familiar; ya que el ser humano es también ecológico, resulta importante que desde la escuela analice cuál es su responsabilidad frente a los procesos de transformación de la naturaleza, frente al ciudadano del cuerpo y de los sistemas que lo conforman. ✓ Se atenderán los estudiantes desde un punto de vista colectivo de acuerdo con sus aspiraciones y semejanzas que permitan la realización armónica de un trabajo de grupo, y desde un punto de vista individual, de acuerdo con las características particulares de cada alumno, que permitirá el desarrollo de un trabajo con niveles de exigencia adecuado a las capacidades de los educandos y una orientación, observación, y corrección mucho más acertada y oportuna.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 18 de 145	

BACHILLERATO 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11°	PREPARACIÓN FÍSICA Y ATLÉTICA ✓ Se orientarán sesiones donde se vivencien por separado y de manera combinada las capacidades físicas y atléticas, gradualmente se irán complementando hacia las disciplinas deportivas.
	BALONCESTO ✓ Se enfatiza en el sentido social del deporte, pero avanzando en la comprensión del mismo y sus técnicas específicas que permitan practicarlo adecuadamente.
	GIMNASIA ✓ Se ejecutan procesos de exploración de ejercicios a manos libres y con pequeños elementos con acompañamiento de seguridad.
	VOLEIBOL ✓ Se enfatiza en el sentido social del deporte, pero avanzando en la comprensión del mismo y sus técnicas específicas que permitan practicarlo adecuadamente.
	ACTIVIDADES RÍTMICO DANZARIAS ✓ Se proponen exploraciones dinámicas de diversos ritmos y músicas del mundo para configurar una coreografía de baile.
	BALONMANO ✓ Se enfatiza en el sentido social del deporte, pero avanzando en la comprensión de este y sus técnicas específicas que permitan practicarlo adecuadamente.
	TEORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD ✓ Se orienta el proceso por el profesor bajo la metodología de explicaciones, talleres y consultas que deberán ser aplicados a los temas de clase.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 19 de 145

PLANES DE APOYO (Las actividades para recuperación y refuerzo para los educandos)

Descritos al final de los cuadros de la maya curricular de cada grado

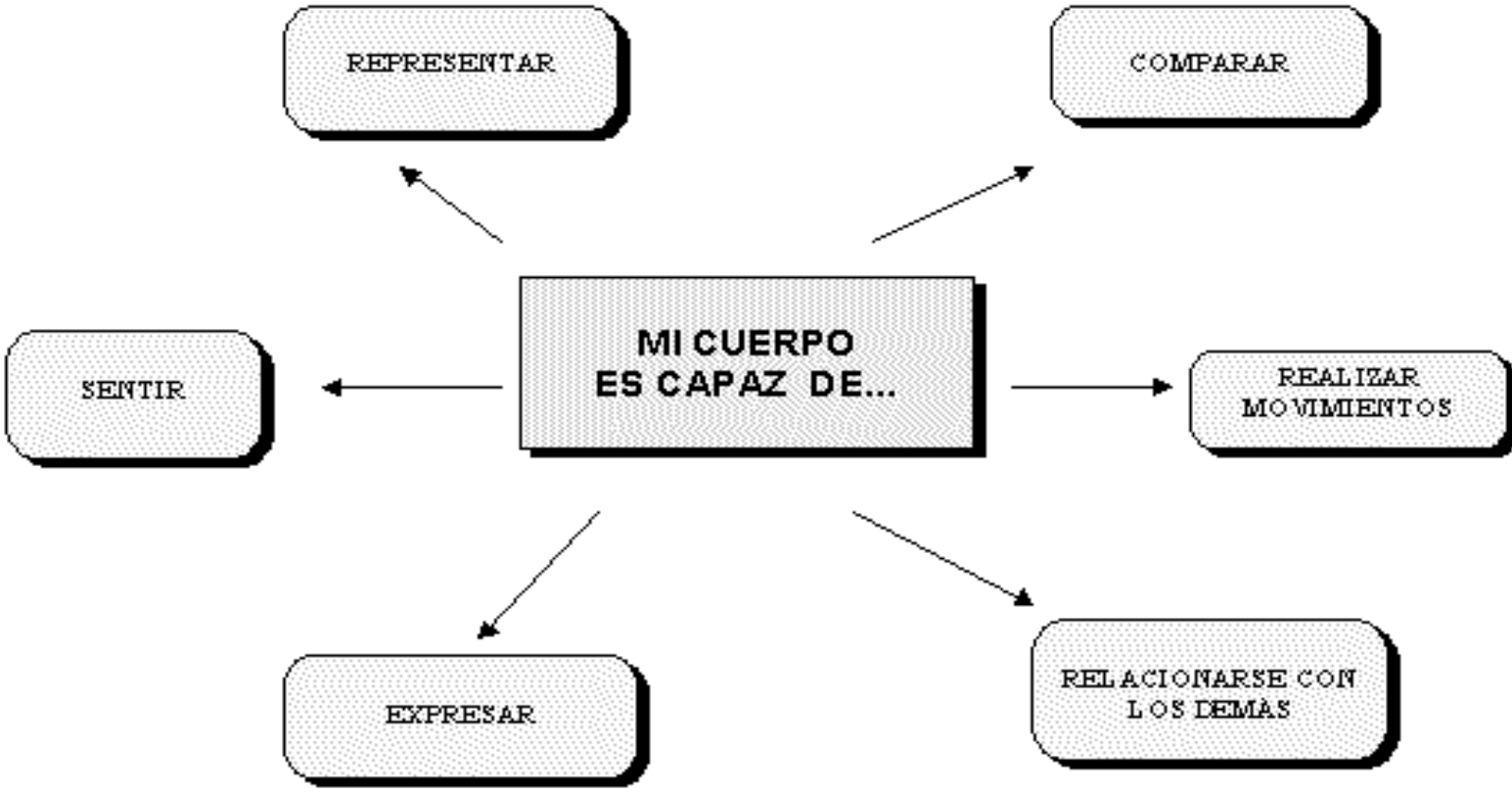
ESTRUCTURA DEL ÁREA

Mapa conceptual de lo que es la Educación Física

Esquema general sobre el reconocimiento y la toma de conciencia del cuerpo en transición y primaria desde la Educación Física:



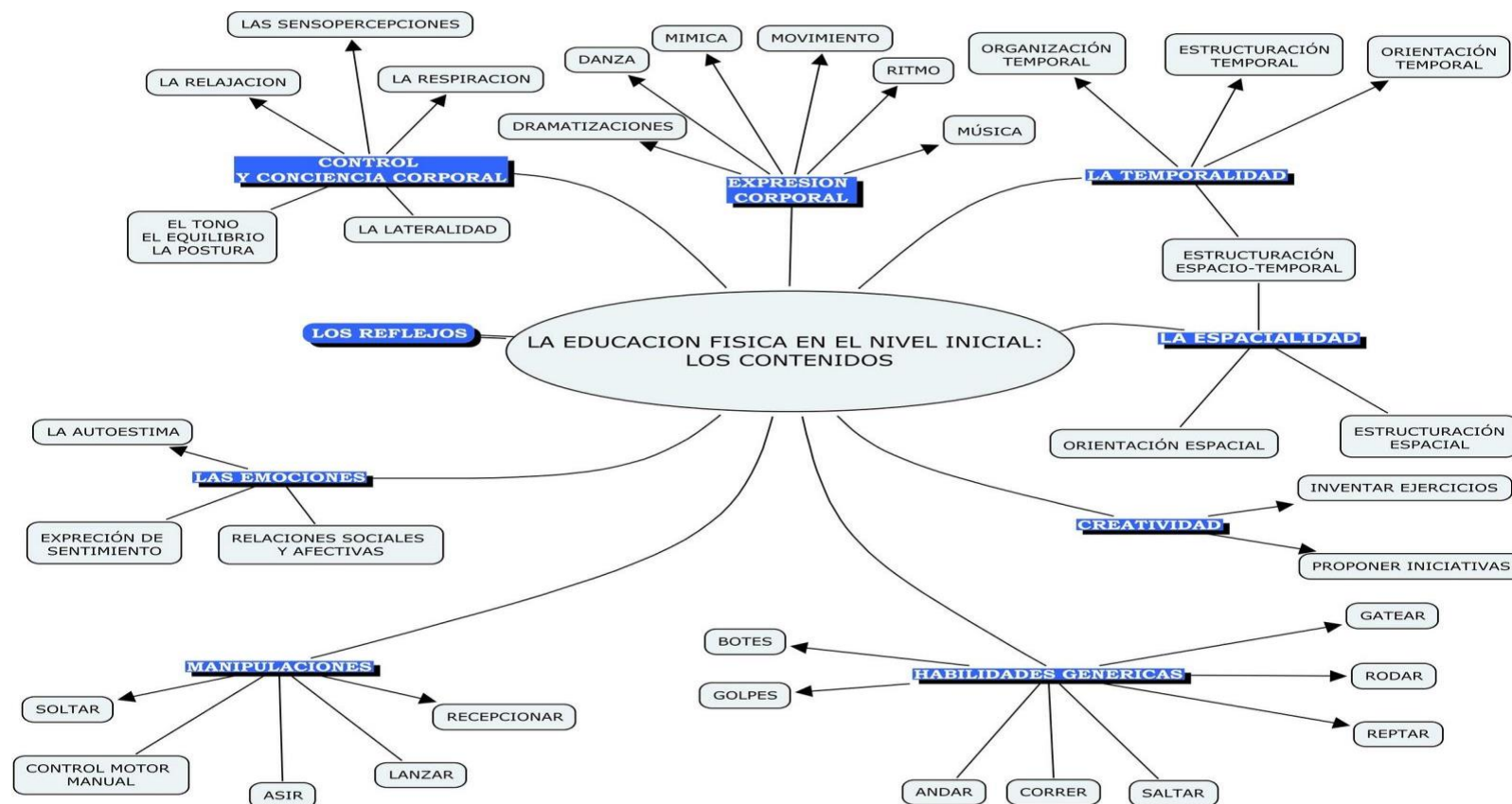
PLAN DE ÁREA



Esquema general la Educación Física en el nivel inicial y los primeros grados de primaria:



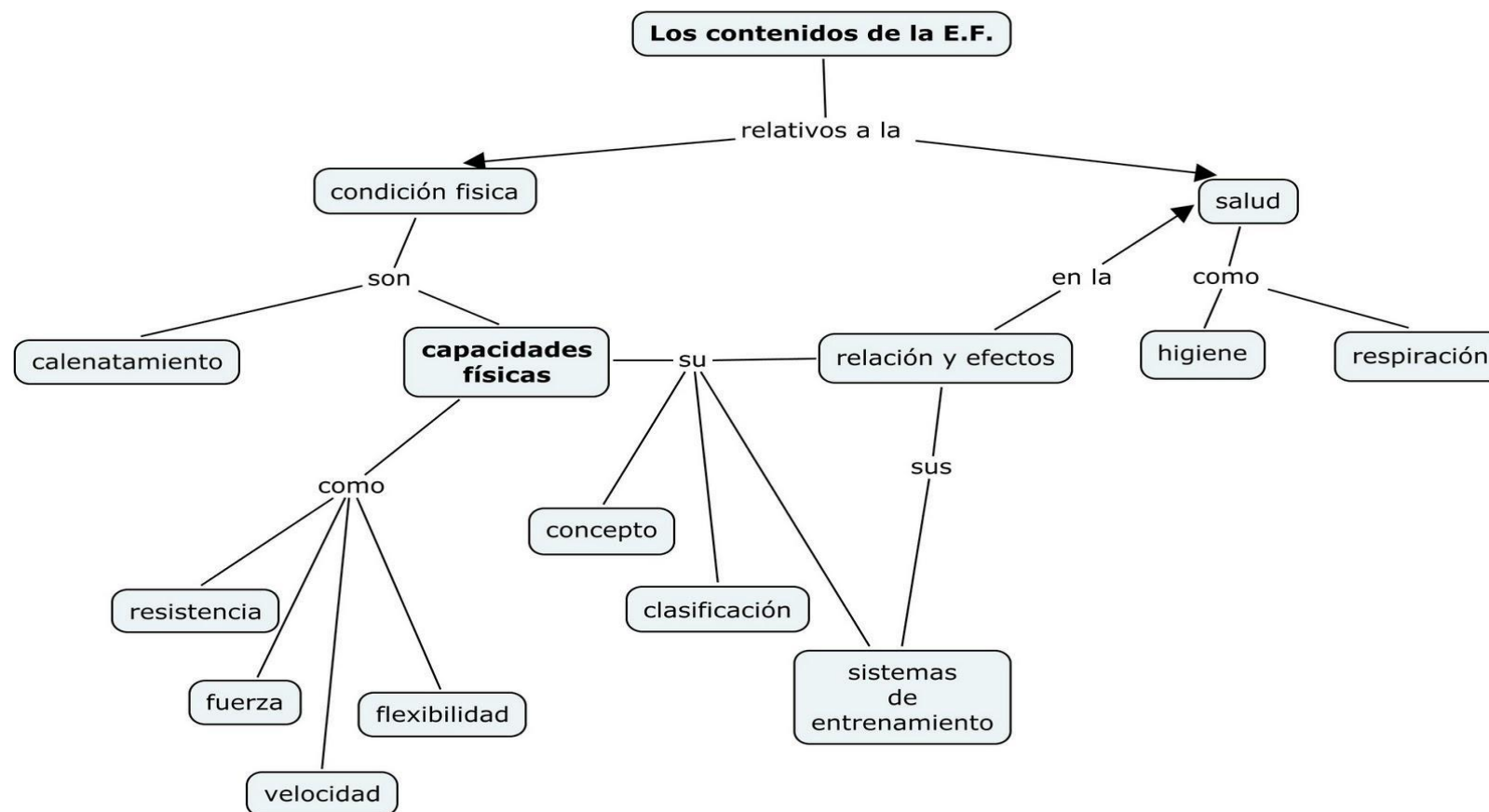
PLAN DE ÁREA



Esquema general básico sobre contenidos de la Educación Física:



PLAN DE ÁREA



Esquema general para el mejoramiento de la condición física (complemento)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID

“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”



CÓDIGO:
GA-EC-F-07

Versión: 4

Fecha vigencia:
07/02/2022

PLAN DE ÁREA

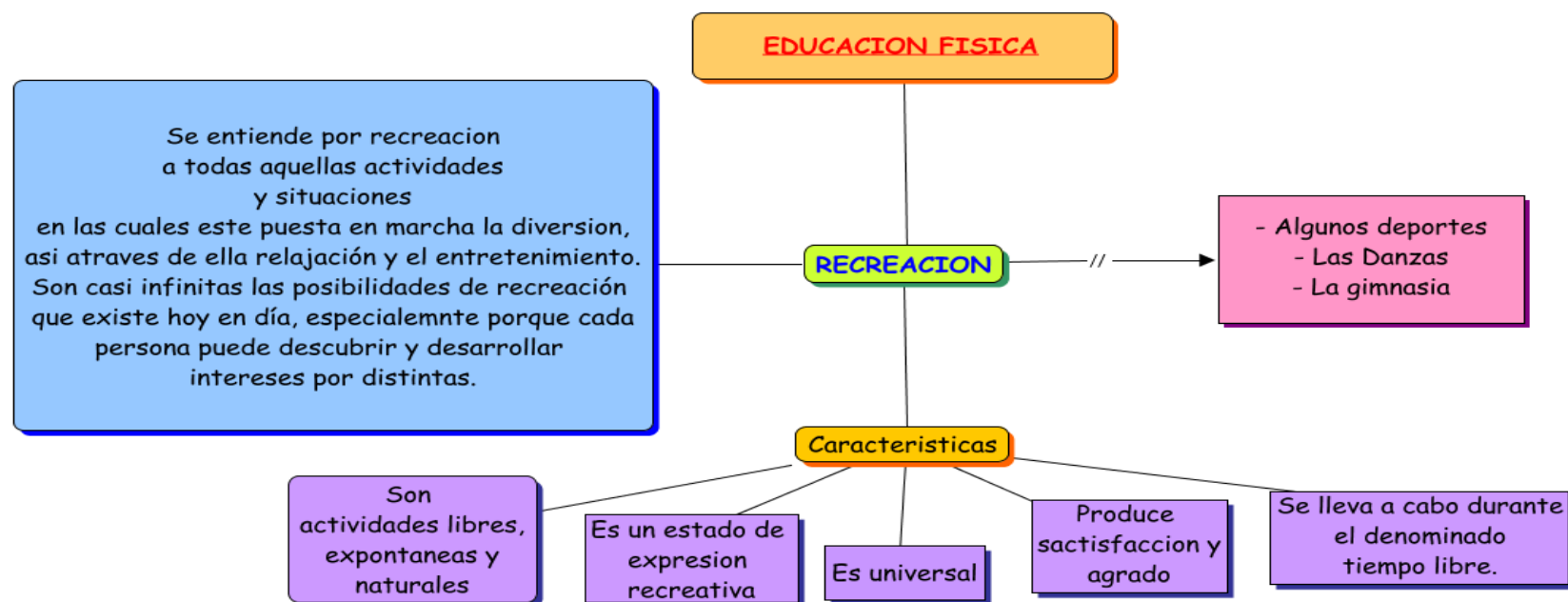
Página: 24 de 145



Esquema general sobre el componente “Recreación” en la Educación Física



PLAN DE ÁREA



METODOLOGÍA DEL ÁREA:

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 26 de 145

I. E Juan N. Cadavid trabaja bajo un MODELO PEDAGÓGICO CONSTRUCTIVISTA. La construcción de nuestra propuesta al acercamiento a un modelo pedagógico obedece al conjunto de prácticas y singularidades, que tiene la Institución Educativa, por las cuales se caracteriza: está ubicada en la zona Centro de Itagüí, comuna N., barrio Asturias, en un contexto socio económico de estratos uno, dos y tres. Así los barrios que rodean la institución son poblados por personas de bajos recursos económicos y clase media trabajadora. Los estudiantes provienen en su mayoría de Barrios cercanos como: Asturias, San José, la Cruz, El Rosario. El otro elemento diferenciador es que tenemos una población estudiantil con Necesidades Educativas especiales, son cercanos al 30% del número de estudiantes que atiende la institución; en esta línea la institución ha querido tener un valor diferenciador dedicándose en su quehacer pedagógico a formar la población Sorda, especialmente niños y jóvenes, pero también tiene una apuesta por la educación de adultos.

La metodología problémica que se procura implementar en las clases de Educación Física es una “forma de enseñanza donde los alumnos son situados sistemáticamente ante problemas, cuya resolución debe realizarse con su activa participación, y en la que el objetivo no es sólo la obtención del resultado sino además su capacitación para la resolución independiente de problemas en general” ²

En el proceso de resolución de problemas, propio de la pedagogía problémica se contemplan una serie de etapas y tareas que el estudiante debe realizar:

Etapas	Tareas
Abordar la situación problémica	- Leyendo la información planteada - Clasificando el conocimiento previo pertinente a la situación
Definir el problema	- Comprendiendo el problema como se le ha planteado - Analizando y clasificando la información en partes (objetivo o problema a resolver, contexto o situación, condiciones y criterios de solución)
Explorar el problema	- Tratando de descubrir el problema real y las ideas principales - Revelando su comprensión de la situación - Elaborando hipótesis sobre la misma

² Martínez, M. (1986). Cuba

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 27 de 145	

Planear la solución	- Delimitando los subproblemas a resolver - Estableciendo los pasos necesarios para hacerlo
Llevar a cabo el plan	- De forma metódica y sistémica - Aplicando el conocimiento previo y nuevo en la solución del problema
Evaluar el proceso	- Retroalimentándose a sí mismo - Valorando la solución, el proceso mismo y lo que se aprendió sobre resolver problemas

Los métodos de enseñanza problémica más utilizados son:

LA EXPOSICIÓN PROBLÉMICA: la esencia de este método radica en que el profesor, al transmitir los conocimientos, crea una situación problémica y muestra la vía para solucionarlo. Demuestra la veracidad de los datos, descubre las contradicciones presentes en la situación objeto de estudio; en fin, muestra la lógica del razonamiento para solucionar el problema planteado.

ELABORACIÓN CONJUNTA PROBLÉMICA: está basado en la interacción profesor-alumno, de forma tal que el docente logre, a través de los alumnos, la situación problémica.

BÚSQUEDA PARCIAL O HEURÍSTICA: se caracteriza porque el profesor organiza la participación de los estudiantes para la realización de determinadas tareas del proceso de investigación. El estudiante se apropia de etapas, de elementos independientes del conocimiento científico.

INVESTIGATIVO: refleja el nivel más alto de asimilación de los conocimientos, permite relacionar al alumno con las técnicas y métodos propios de la actividad investigativa, así como desarrolla el pensamiento creador. Lo fundamental, en este método, es la actividad de búsqueda independiente de los estudiantes dirigida a la solución de un problema.

POR PROBLEMAS: los estudiantes se introducen en el proceso de búsqueda de solución de problemas nuevos para ellos, aplicando conocimientos ya asimilados y adquiriendo independientemente otros, lo que le permite obtener y desarrollar la actividad creadora.

El modelo organiza el proceso docente-educativo en cinco momentos (para resolver el problema):

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 28 de 145	

1. PRESENTACIÓN DE PROBLEMAS A RESOLVER: el profesor presenta al grupo, cada semana, una situación que remite al estudiante a las diferentes áreas de conocimiento que se desean enfocar en el curso. Grupalmente, se establece una lista de temas relacionados con el caso presentado, de la cual se seleccionan tres tópicos y, a partir de ellos, se determinan los objetivos de aprendizaje (a manera de preguntas) que se desean lograr y que guiarán la recogida de información sobre el caso.

2. EXPOSICIÓN DOCENTE: después de una semana de presentado el caso, el maestro revisa los conceptos principales de los temas relacionados al mismo y a los objetivos definidos previamente. Utiliza diferentes apoyos didácticos con la finalidad de clarificar la estructura general del tema revisado y los conceptos de mayor complejidad.

3. SESIÓN TUTORIAL: posterior a la exposición docente, un equipo de alumnos elabora (contando con la asesoría del maestro) una serie de cuestiones y/o casos sobre el tema revisado y los presenta al grupo para su discusión, buscando lograr un mejor aprendizaje del mismo. En esta fase, el docente evalúa tanto el trabajo del equipo que guía la sesión, como la calidad de la participación del resto del grupo.

4. CONFRONTACIÓN DE INFORMACIÓN: a la semana siguiente, algunos estudiantes presentan ante el grupo reportes de artículos de revistas y textos especializados sobre investigaciones recientes relacionadas al tema analizado (se recomienda enfatizar en los aportes científicos logrados en el entorno comunitario de la escuela). En esta etapa, el profesor se auxilia de un monitor - que dirige las sesiones de la actividad- y evalúa los reportes de los estudiantes.

5. EVALUACIÓN: se contempla una evaluación formativa a lo largo del curso. Se realiza también una evaluación aplicada específica para medir el nivel de conocimientos concretos alcanzados. Mediante ensayos sobre temas revisados en el curso o exámenes escritos. La enseñanza problémica prevé el desarrollo de tres componentes esenciales en los planes de estudios:

- ✓ •El componente académico
- ✓ •El componente laboral
- ✓ •El componente investigativo

EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las prácticas de la Educación Física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación Física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza en las condiciones concretas de realización.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 29 de 145	

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar dosificar y valorar la enseñanza de la Educación Física con orientaciones pedagógicas que permitan el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica. En el contexto de los múltiples procesos que se desarrollan en el estudiante la enseñanza asume las siguientes características las cuales implican un conjunto correspondiente a procedimientos y métodos tanto en los espacios de la clase como fuera de ellos.

VIVENCIA

La vivencia dirige las acciones del cuerpo en sus múltiples posibilidades de relación en el mundo, de carácter sensorial, estético y lúdico sin otro interés que el disfrute pleno de la actividad.

Las actividades son globales en cuanto comprometen todo el cuerpo, variadas en los sentidos y capacidades motrices que intervienen e integrales por la amplitud de relaciones con las distintas dimensiones del desarrollo humano.

Lo vivencial significa que se siente el ser corporal como hecho presente, se cultiva la capacidad del alumno de actuar espontáneamente, en actividades lo más globales o totales, se juega la posibilidad que se tiene para la actuación espontánea y la participación activa de los diferentes procesos de la dimensión corporal.

En la acción de jugar es posible el desarrollo corporal la organización del tiempo y el espacio, el desarrollo de habilidades motoras, la adquisición o reafirmación de hábitos de comportamiento como los de higiene y la apertura de canales para la comunicación a través de las diferentes formas de expresión corporal. Estos alcances se dan en la participación directa, pues en la vivencia se busca evitar el exceso de normatividad que impide la expresión espontánea.

Un elemento necesario de la vivencia es la exploración, entendida como búsqueda de campos de experiencia sensorial y comunicativa que descubre al alumno potencialidades y limitaciones de su cuerpo en relación con el mundo físico y social. La exploración no implica necesariamente que haya experimentación, dado que ésta conlleva una intervención sobre lo explorado. Un niño que en un paseo al campo disfruta del prado, de los árboles, de la arena o de una quebrada sin otro interés que "vivirse" cada momento, está explorando.

Cuando compara inicia un trabajo de experimentación. Para mayor claridad, es importante tener en cuenta que la experimentación si requiere la vivencia, pero la vivencia no requiere la experimentación.

EXPERIMENTACIÓN

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 30 de 145

La experimentación es una actividad dirigida que lleva al descubrimiento a través de la exploración del entorno. Requiere de exploración y comparación, de observación y análisis. Por ejemplo, a través de la exploración se descubre que el trabajo de movimientos con objetos posibilita un conocimiento del espacio y las características de sus dimensiones. El considerar la experimentación como el fundamento de toda práctica o acción corporal, implica que ésta es una condición para todo aprendizaje motor.

La experimentación surge de la curiosidad y exploración de las capacidades corporales y de los sentidos. Hasta aquí la experiencia se da por "accidente" y con la intervención de la enseñanza se va logrando que el alumno tenga en cuenta el fin previsto para la acción y comience a seleccionar, ordenar y tomar decisiones de aplicación.

La experimentación no debe conducir a una esquematización de las actividades programadas, en ninguno de los niveles y grados educativos. Pero sí" exige un trabajo de diseño y creatividad permanente de acuerdo con las características del grupo y del proceso que se desarrolle en el alumno.

FUNDAMENTACIÓN

La fundamentación se entiende como proceso didáctico dirigido a identificar, experimentar y cimentar las bases conceptuales y motrices de diversas practicas corporales y de las técnicas apropiadas para su ejecución y aplicación con un determinado propósito.

En la fundamentación el movimiento corporal adquiere un sentido y el alumno realiza su trabajo de apropiación conforme a las exigencias de la técnica y a sus propios gustos e intereses.

La fundamentación tiene como característica el proceso de conversión de las capacidades en habilidades y destrezas para ejecutar una acción motriz determinada, en un contexto definido por las características de la actividad y del propio estudiante.

Como campo de actividad deportiva, gimnástica, de danza, lúdica, expresiva se presentan al alumno unas exigencias y unas orientaciones, las cuales, sin embargo, son transformadas para hacerlas accesibles a las características personales.

La fundamentación es esencial en las prácticas motrices y de ella dependen niveles de calidad y de posibilidades de relación, aplicación y producción. La fundamentación implica vivencia y experimentación.

LA APLICACIÓN

La aplicación lleva a la utilización de diferentes fundamentos y experiencias de prácticas corporales conforme a una finalidad. Requiere de la experimentación a partir de problemas y oportunidades diversas que corresponden al desarrollo evolutivo y niveles de aprendizaje del ser humano.

La aplicación se realiza en un determinado proceso, por ejemplo, en el uso de fundamentos de manejo de orientación espacial en una táctica deportiva, o de la experiencia lúdica en una práctica

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 31 de 145	

de rendimiento deportivo. Supone un repertorio de fundamentos generales de los procesos de la dimensión corporal y la lúdica y su uso con determinados fines técnicos, estéticos o del uso en la vida cotidiana.

Los alumnos y el maestro trabajan en torno a proyectos, en los cuales se reflejan todos los procesos de desarrollo y la diversidad de acciones seleccionadas. Pone en relación la Educación Física y el medio sociocultural en el cual se desenvuelve el estudiante, en el doble sentido de tomar la experiencia social para aplicarla a lo educativo, o proponer desde lo educativo acciones de práctica social.

PRODUCCIÓN

La producción es un proceso que tiene como condición la creatividad en la medida en que una vez vivenciadas, experimentadas y fundamentadas determinadas acciones motrices, el estudiante avanza hacia un trabajo de construcción de nuevas posibilidades de aplicación o de innovación. Estos diseños se elaboran dentro de la lógica de los diferentes procesos y campos de la cultura física. Se expresan en composiciones, construcciones tácticas, coreografías, creación de Juegos, experiencias organizativas, nuevos reglamentos, etc.

¡En la producción se sintetiza el proceso formativo en el que los alumnos alcanzan autonomía para regular sus actuaciones y manifestar en forma creativa la experiencia adquirida durante el proceso educativo y la capacidad de organización y participación para lograr el fin previsto.

ORIENTAR LA EXPERIENCIA DEL RESULTADO

Cuando en la aplicación de las nuevas destrezas se obtiene éxito, éste se convierte en impulso para continuar y perfeccionar su acción, mientras que los fracasos repetidos pueden constituirse en grandes obstáculos que limitan la ejecución. Por ello es necesario que se aprecien y reconozcan los logros del estudiante, lo cual sirve como un elemento de formación social y de respeto ante sí mismo y los demás y para asumir una actitud constructiva ante la victoria o la derrota.

La práctica de la educación física, de la recreación y los deportes ofrece múltiples oportunidades para aprender a convivir, a crecer juntos. En las actividades de conjunto se descubre la complejidad de la interacción humana porque surgen diversos roles, porque afloran los estados de ánimo de las personas cada una con sus intereses. Es muy importante comprender que esas situaciones son propias de la vida en grupo, en sociedad y que conviene aprender a actuar de acuerdo con principios y valores éticos que procuran el bienestar de todos y cada uno.

CURRÍCULO FLEXIBLE

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 32 de 145	

El currículo flexible en la Institución Juan Nepomuceno Cadavid se define como la capacidad de adaptar el quehacer educativo a las necesidades de los estudiantes que requieren atención especial por su condición y adaptabilidad al contexto.

La atención a la diversidad se aborda desde distintos elementos, como:

- ✓ PEI
- ✓ Planeación Curricular
- ✓ Prácticas Inclusivas
- ✓ Tutoría
- ✓ Refuerzo y Apoyo
- ✓ Evaluación Psicopedagógica previa a las propuestas:
- ✓ Prácticas Inclusivas individualizadas,
- ✓ Diversificación curricular

OBJETIVOS DEL CURRÍCULO FLEXIBLE

- ✓ ¿Qué? conocer las necesidades de cada estudiante de la Institución, potenciar sus posibilidades y recursos.
- ✓ ¿Cómo?, Dónde? Consejo de profesores, orientación profesional.
- ✓ ¿Para qué? Para la elaboración del PEI, para la implementación del plan de área, para el desarrollo del plan de aula, para los planes de orientación y acompañamiento.

PAUTAS GENERALES PARA LAS PRÁCTICAS INCLUSIVAS

- ✓ La Prácticas Inclusivas individuales han de ser una estrategia global, muy flexible y dinámica, que tenga en cuenta algunos criterios básicos tales como:
- ✓ Partir siempre de una amplia y rigurosa evaluación del estudiante y del contexto.
- ✓ Tener siempre como referente el currículo ordinario y a partir siempre de él.
- ✓ Buscar que la flexibilización curricular aparte al estudiante lo menos posible de los planteamientos comunes.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 33 de 145	

CARACTERÍSTICAS DE UNA PRÁCTICA INCLUSIVA

- ✓ Funcional: Realista, clara y precisa.
- ✓ Singular: Personalizada en el estudiante y situación concreta.
- ✓ Flexible: Modificable.
- ✓ Coherente: Debe responder a los objetivos de enseñanza-aprendizaje propuestos en el plan curricular.
- ✓ Integradora: De todas las áreas del aprendizaje.
- ✓ Contextualizada: Teniendo en cuenta el entorno físico, escolar y social.
- ✓ Rigurosa: Siguiendo una metodología científica.
- ✓ Participativa: De todos los estamentos de la comunidad educativa.
- ✓ Multidisciplinar
- ✓ Equilibrada
- ✓ Operativa.

TIPOS DE PRÁCTICAS INCLUSIVAS:

- ✓ Flexibilización en los elementos de acceso al currículo.
- ✓ Flexibilización de los elementos personales.
- ✓ Flexibilización de los elementos materiales.
- ✓ Flexibilización en los elementos curriculares básicos.
- ✓ Flexibilización en el que enseñar.
- ✓ Flexibilización en el cómo enseñar.
- ✓ Flexibilización de los espacios.
- ✓ Flexibilización en el qué, cuándo y cómo y para que enseñar.

PRÁCTICAS INCLUSIVAS

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 34 de 145	

✓ Suponen una estrategia didáctica dirigida a facilitar, en la medida de lo posible, que los estudiantes con dificultades se enfrenten en las mejores condiciones al aprendizaje del área. Implica un complejo proceso de toma de decisiones, el papel y la habilidad del docente es determinante para identificar las características y necesidad de sus estudiantes y ajustar la respuesta educativa al currículo oficial, al PEI, a la realidad socioeducativa y a las características individuales. No es el estudiante quien se debe acomodar al currículo, sino el currículo al estudiante.

ESTRATEGIAS PARA ESTUDIANTES CON NEE

- ✓ Actividades que estimulen la experiencia directa, la reflexión y la expresión.
- ✓ Estrategias que favorezcan la ayuda y cooperación entre los alumnos.
- ✓ Estrategias para centrar y mantener la atención del grupo (material visual).
- ✓ Proponer actividades que tengan distinto grado de exigencia y diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- ✓ Estrategias que favorecen la motivación y el aprendizaje significativo.
- ✓ Utilizar variadas formas de agrupamiento.
- ✓ Realizar actividades recreativas y de juegos en la que todos puedan participar
- ✓ Realizar actividades que estimulen el autocontrol y la regulación social.

PRÁCTICAS INCLUSIVAS EN LOS MATERIALES

- ✓ Tener claro las características de éste y los objetivos que se quieren conseguir.
- ✓ Materiales escritos: En relación con la presentación y contenidos.
- ✓ Material en un lugar de fácil acceso y explicar a los estudiantes su función y utilidad.

PRÁCTICAS INCLUSIVAS EN LAS EVALUACIONES

- ✓ Información sobre el estudiante al inicio, durante y al final
- ✓ Evaluación inicial o diagnóstica: Recoger información acerca de la competencia curricular, ritmo y estilo de aprendizaje, dificultades detectadas (saberes previos).
- ✓ Evaluación formativa: Llevar un seguimiento de los progresos del estudiante y valorar cómo se está desarrollando el proceso de enseñanza.
- ✓ Evaluación sumativa: Medir grado de consecución alcanzado, respecto de los objetivos y contenidos y tomar decisiones relativas a la promoción.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 35 de 145

EVALUACIONES DIFERENCIADAS

✓ Adecuar los tiempos, graduar las exigencias, la cantidad de contenido, apoyo al estudiante durante la realización de la evaluación.

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Evaluación oral en sustitución o complementaria a la evaluación escrita.
- ✓ Evaluación simplificada: Número menor de respuestas, introducir dibujos o esquemas para apoyar la comprensión.
- ✓ Simplificar las instrucciones y verificar su comprensión, entregar cuestionarios de estudio.
- ✓ Realizar investigaciones, exposiciones, asociar los contenidos a situaciones funcionales, resolución de problemas vinculados a la experiencia personal.

Recordemos que las Necesidades Educativas Especiales pueden ser transitorias (Duelos, desplazamientos, problemas socio culturales, entre otras) o permanentes (Discapacidades o Trastornos).

6. RECURSOS

Fotocopias, Aros, Cuerdas, Grabadoras, Atlas de anatomía, Balas, Jabalina, Balones, Lienza métrica, Mancuernas, Barras fijas, Martillo, Material bibliográfico, Bastones, Música, Bates, Pechera, Caballetes, Pelotas de fundamentación, Cajón sueco, Pelotas, Pesas, Petos, Pitos, Planillas de control, Colchonetas individuales, Planillas de juego, Conos, Fosos de arena, Cronómetros, Steps, Cuerdas, Tacos de salida, Disco, Terreno de juego, Cancha, patios, Videos.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 36 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: UNO

GRADO: PRIMERO. I.H.S: HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Fortalecer el desarrollo de habilidades motrices básicas mejorar la capacidad de comunicación y participación en actividades grupales.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural. Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas	Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos. Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea.	Expresión rítmica. Imitación fonética y motriz de sonidos de objetos y animales. Manejo de pequeños elementos.	Identificación de las partes del cuerpo en sí mismo y el de los demás.	Ejecución de ejercicios de movimiento con cada una de las partes del cuerpo.	Practica en todo momento el respeto y cuidado de su integridad física, de su propio cuerpo y el de sus compañeros.
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.	Equilibrio general estático. Flexibilidad y elasticidad. Coordinación general.	Descripción de las partes del cuerpo en sí mismo y en los demás.	Demostración ante una orden de movimientos de direccionalidad	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 37 de 145	

SOCIOMOTRIZ	Direccionalidad	Reconozco las diferentes direcciones en que me puedo mover en el espacio	Reconocimiento de la noción de adelante, atrás, izquierda y derecha.	Comprensión de las direcciones adelante atrás, izquierda y derecha	Ubicación de mi cuerpo en el espacio y en relación con el de los demás.	
--------------------	-----------------	--	--	--	---	--

COMPETENCIA
Ubica su cuerpo en el espacio y en relación con el de los demás
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Identificación de las partes del cuerpo en sí mismo y el de los demás. - Ubicación de mi cuerpo en el espacio y en relación con el de los demás. - Ubicación de mi cuerpo en el espacio y en relación con el de los demás.
META DE MEJORAMIENTO:
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 38 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** PRIMERO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO:
 Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo combinando el tiempo y el espacio en construcciones corporales, colaborando y participando con agrado en todas las actividades desarrolladas.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás.	Órganos de los sentidos, activos y limitados. (Gallina ciega, póngale la cola al burro).	Reconocimiento de las posibilidades de movimiento siguiendo diferentes ritmos de percusión y musicales.	Realización de actividades que conlleven a la clasificación de objetos según las características que percibe con los cinco sentidos.	Respeta las diferencias individuales de sus compañeros
		Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos	Construcción de objetos a partir de material natural o reciclable	Exploración de formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos	Modelación de figuras de animales u objetos.	
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.	Juegos y actividades con elementos en diferentes espacios y estructuras.	Diferenciación de conceptos de tensión y relajación muscular.	Ejecución de actividades lúdicas y recreativas que conlleven a habilidades motrices básicas.	
		Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo	Trayectoria, distancia, altura y profundidad	Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo	Combinación de habilidades motoras que lo llevan a un control corporal y al mejoramiento del equilibrio.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 39 de 145	

		práctico con mis compañeros y compañeras			
SOCIOMOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones. Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.	Juegos integradores con roles y actividades jerarquizadas Juegos de desarrollo lógico integrador.	Identificación y clasificación de los diferentes roles que desempeñan las personas en la sociedad. Reconocimiento de actividades de direccionalidad	Representación mediante actividades formativas los diferentes roles Ejecución de cambios de dirección y sus desplazamientos.

COMPETENCIA
Explora las posibilidades de movimiento siguiendo diferentes ritmos musicales (percusión), teniendo en cuenta la direccionalidad.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Reconocimiento de la direccionalidad y las posibilidades de movimiento siguiendo diferentes ritmos de percusión y musicales - Identificación y clasificación de los diferentes roles que desempeñan las personas en la sociedad - Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo
META DE MEJORAMIENTO:
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** PRIMERO **I.H. S:** **HORAS:** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Construir prácticas corporales utilizando hábitos de cuidado personal y de su entorno.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Ajuste postural Lateralidad. Espacialidad. Tonos y posturas.	Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies.	Actividades exteriores todo terreno.	Exploración de juegos y actividad física de acuerdo con la edad y mis posibilidades.	Realización de actividades como Caminar y saltar dando palmadas adelante y atrás con un pie, con los dos pies, derriba pelotas, flexiona y extiende simultáneamente una pierna y un brazo.	Comparte adecuadamente espacio de trabajo con s compañeros.
FISICOMOTRIZ	Habilidades motrices básicas	Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras.	Moldeado, pintura, recorte	Relación conceptos básicos sobre el espacio: adelante atrás, a los lados, arriba, diagonal, y el tiempo.	Diferenciación de los momentos de tiempo y las acciones rápidas y lentas a través del juego y ejercicios	
SOCIOMOTRIZ	Reconoce roles, forma grupos.	Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades.	Hábitos y actitudes de convivencia, solidaridad, disciplina, respeto	Diferenciación de hábitos y valores que llevan a una sana convivencia	Comparación de los diferentes hábitos y valores que se dan en una sana convivencia.	

COMPETENCIA Explora juegos y actividad física de acuerdo a su edad y posibilidades
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 41 de 145

- Realización de actividades como Caminar y saltar dando palmadas adelante y atrás con un pie, con los dos pies, derriba pelotas, flexiona y extiende simultáneamente una pierna y un brazo.
- Diferenciación de los momentos de tiempo y las acciones rápidas y lentas a través del juego y ejercicios
- Comparación de los diferentes hábitos y valores que se dan en una sana convivencia.

META DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 42 de 145	

PLAN DE APOYO GRADO 1º

NIVELACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Diagnóstico de técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Grado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Nivel de participación en experiencias comunitarias de índole deportivo, recreativo y cultural. Estado de comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Se propiciarán actividades para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para nivelar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que busquen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres nivelatorios para la comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Evolución en las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Se propiciarán actividades para que el estudiante refuerce el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para reforzar las cualidades físicas,	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 43 de 145	

Participación activa en experiencias comunitarias de índole deportivas, recreativas y culturales. Comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que refuercen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres de refuerzo para realimentar y comprender conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	
--	--	--

RECUPERACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Interés por mejorar técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Potencial de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Motivación por experiencias comunitarias de índole deportiva, recreativa y cultural. Curiosidad por conceptos del área trabajados en el periodo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para profundizar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que profundicen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres para la profundización de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 44 de 145	

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** SEGUNDO I.H.S: **HORAS** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado segundo los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Reconocer en las diferencias de género, cultura y diversidad las posibilidades y habilidades mías y las del otro.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente y adquiere ritmo	Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.	Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción. Coordinación general	Descripción los movimientos de los segmentos corporales: cabeza, tronco, extremidades y pelvis.	Exploración de movimientos con diferentes ritmos musicales.	Se integra con facilidad trabajo en equipo o compañerismo y amistad
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.	Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.	Diferenciación de movimientos en las posiciones fundamentales: izquierda, derecha, de pies, de rodillas, decúbito abdominal y dorsal.	Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas	Actividades compartidas, juego de roles	Discriminación de normas y roles en actividades de tipo recreativo, formativo y juegos.	Realización de desplazamientos y posiciones fundamentales	

COMPETENCIA

Participa espontánea y voluntariamente en el desarrollo de actividades de tipo recreativo, formativo y juego de roles

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Exploración de movimientos con diferentes ritmos musicales.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 45 de 145

- Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
- Realización de desplazamientos y posiciones fundamentales

META DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 46 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** SEGUNDO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: META POR GRADO. Al terminar el grado segundo los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO DEL PERIODO:

Promover en el estudiante la utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente y adquiere ritmo	Utilizo mis segmentos corporales (derecha izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.	Iniciación a la expresión rítmica.	Expresiones sobre la importancia de una buena respiración como base fundamental para un buen rendimiento físico.	Exploración de gestos, representaciones y bailes.	Disfruta de las actividades propuestas en clase. Disfruta con las actividades de espacio tiempo momentos y lugares determinados.
				Diferenciación de las conductas sicomotoras y de iniciación.	Exploración de las manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.	Desarrollo de relevos y mini competencias en distintos espacios.	Identificación de posiciones y posturas diferenciando en cada una de ellas aspectos correctos e incorrectos.	Exploración de posibilidades en los movimientos de mi cuerpo a nivel global y segmentario.	
		Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal	Juegos de piso y de pared. Coordinación	Definición de las destrezas elementales.	Ejecución de desplazamientos a diferentes ritmos.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 47 de 145	

		con o sin desplazamiento.	segmentaria Equilibrio dinámico y estático.		
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos. Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales	Mini competencias jerarquizadas y valorativas. Actividades lúdico-recreativas	Ejercitación del equilibrio sobre desplazamientos, con variaciones. Reconocimiento del cuerpo como instrumento de percusión.	Ejecución de habilidades motoras que lo llevan a un control corporal y al mejoramiento del equilibrio. Exploración y participación en actividades individuales y colectivas utilizando el cuerpo como instrumento de percusión.

COMPETENCIA: Expresa la importancia de una buena respiración como base fundamental para un buen rendimiento físico
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO • Exploración de gestos, representaciones y bailes; además de las posibilidades en los movimientos de mi cuerpo a nivel global y segmentario. • Exploración de las manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. • Ejecución de desplazamientos a diferentes ritmos, utilizando entre otros el cuerpo como instrumento de percusión.
META DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 48 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** SEGUNDO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado segundo los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Aplicar practicas corporales de diversos campos combinando a través de la danza y el juego la expresión corporal y la lúdica

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente. Adquiere ritmo.	Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices.	Movilidad y control corporal en diferentes terrenos y estructuras.	Definición de lo que es expresión corporal, rítmica	Exploración de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Demuestra interés por el manejo de su esquema corporal.
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento	Juegos de piso y de pared. Coordinación segmentaria Equilibrio dinámico y estático.	Reconocimiento de los aspectos a tener presente para jugar con objetos en diferentes superficies.	Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad.	Juegos predeportivos, tradicionales y competitivos.	Análisis de la victoria y la derrota como elementos propios del juego.	Realización de juego predeportivo como elemento esencial en la formación de fundamentos básicos de cada deporte.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 49 de 145	

COMPETENCIA

Define de lo que es expresión corporal, y rítmica

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Exploración de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
- Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
- Realización de juego predeportivo como elemento esencial en la formación de fundamentos básicos de cada deporte.

META DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID
“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”



CÓDIGO: GA-EC-F-07
Versión: 4
Fecha vigencia: 07/02/2022
Página: 50 de 145

PLAN DE ÁREA

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 51 de 145	

PLAN DE APOYO GRADO 2º

NIVELACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Diagnóstico de técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Grado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Nivel de participación en experiencias comunitarias de índole deportivo, recreativo y cultural. Estado de comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Se propiciarán actividades para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para nivelar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que busquen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres nivelatorios para la comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Evolución en las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Se propiciarán actividades para que el estudiante refuerce el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para reforzar las cualidades físicas,	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 52 de 145	

Participación activa en experiencias comunitarias de índole deportivas, recreativas y culturales. Comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que refuercen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres de refuerzo para realimentar y comprender conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	
--	--	--

RECUPERACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Interés por mejorar técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Potencial de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Motivación por experiencias comunitarias de índole deportiva, recreativa y cultural. Curiosidad por conceptos del área trabajados en el periodo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para profundizar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que profundicen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres para la profundización de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 53 de 145	

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE PERIODO: UNO GRADO: TERCERO I.H.S: HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente y adquiere ritmo	Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado.	Coordinación dinámica Manejo de pequeños elementos	Identificación de variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	Ejecución de movimientos con buena exploración de su esquema corporal.	Valora importancia respeto a la norma
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias.	Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.	Coordinación óculo-pédica y juegos con la pelota, aro, cintas y otros elementos	Conocimiento y control de los diferentes movimientos del cuerpo con utilización de elementos gimnásticos.	Manifestación de movimientos con buena coordinación dinámica.	
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras. Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades	Seguimiento de instrucciones. Disciplina Respeto Autoestima Hábitos Higiénicos y Fisiológicos Prevención y atención de Accidentes	Identificación y formación de hábitos y valores	Demostración de seguimiento de instrucciones que permiten la prevención de accidentes.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 54 de 145	

COMPETENCIA

Explica que es coordinación dinámica

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Ejecución de movimientos con buena exploración de su esquema corporal.
- Manifestación de movimientos con buena coordinación dinámica.
- Demostración de seguimiento de instrucciones que permiten la prevención de accidentes.

META DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 55 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO GRADO: TERCERO **I.H. S:** **HORAS 2**

META POR GRADO: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

OBJETIVO PERIODO: Utilizar el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales experimentando las posibilidades y finalidades del movimiento

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente. Adquiere ritmo.	Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos. Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase. Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones.	Percepción rítmica: Ritmos lentos, rápidos e intermedios. Esquema corporal: Lateralidad. Ubicación tiempo espacial Movilidad articular. Posiciones corporales básicos.	-Afianzamiento de los conceptos de direccionalidad: adelante atrás, arriba, abajo, izquierda y derecha. -Definición sobre el atletismo y su importancia.	-Exploración de mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Desarrollo de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Valora las actividades múltiples que estimulan y motivan la participación, y la inclusión. Modifica sus prácticas deportivas en bien propia y de los demás.
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias	Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias. Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos	Posicionamiento de objetos en diferentes superficies. Trabajo físico guiado con pelotas, aros, cuerdas, cintas y estructuras. (Tiro al blanco, ponchados)	Asimilación y aprovechamiento de las diferentes actividades motrices. -Definición de conceptos como: formación, fila, hilera, escuadrón círculo.	Ejecución de actividades psicomotrices básicas relacionadas con esquema, ajuste corporal y coordinación. Realización de ejercicios de formación.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 56 de 145	

SOCIOMOT RIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos. Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas. Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego	Juegos integradores por equipos intergeneracionales Seguimiento de instrucciones Disciplina Respeto Autoestima Juegos competitivos valorados.	Expresiones sobre que es la gimnasia y su importancia. Interiorización de juegos competitivos.	-Exploración de formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Confrontación amistosa de juegos competitivos
---------------------	---	--	---	--	--

COMPETENCIA
Asimila y aprovecha las diferentes actividades motrices y maneja el balón pateándolo con los pies a determinada distancia
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO - Ejecución de actividades psicomotrices básicas relacionadas con esquema, ajuste corporal, ritmo y coordinación - Exploración de formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas - Desarrollo de diferentes juegos, individuales y grupales en confrontación amistosa.
META DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 57 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO GRADO: TERCERO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

OBJETIVO PERIODO: Formar hábitos de práctica deportiva individual y colectiva enriqueciendo la creatividad por medio de estímulos dados, relacionados con el esquema corporal, ajuste postural, y coordinación.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Se ubica espacio – temporalmente, posee ritmo.	Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación	Habilidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad en forma jugada con o sin elemento.	-Reconocimiento del balón controlándolo y pateándolo con el pie derecho, con el izquierdo, con los bordes y el empeine a determinada distancia.	Realización de prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.	-Comparte con sus compañeros las actividades propuestas y los elementos que se emplean en ella.
FISICOMOTRIZ	Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias	Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras	Juegos de expresión motriz individual. Danza, ritmos formaciones coreografías	Interiorización de ritmos que le permitan manejar su expresión corporal	Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.	
SOCIOMOTRIZ	Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos.	Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean.	Hábitos higiénicos y fisiológicos.	Conceptualización de hábitos de aseo, orden e higiene	Construcción de hábitos de aseo, orden e higiene.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 58 de 145

COMPETENCIA

Conduce el balón pateándolo con los pies a determinada distancia

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Realización de prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.
- Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
- Construcción de hábitos de aseo, orden e higiene

META DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 59 de 145	

PLAN DE APOYO GRADO 3º

NIVELACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Diagnóstico de técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Grado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Nivel de participación en experiencias comunitarias de índole deportivo, recreativo y cultural. Estado de comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Se propiciarán actividades para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para nivelar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que busquen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres nivelatorios para la comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Evolución en las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Participación activa en experiencias comunitarias de índole deportivas, recreativas y culturales.	Se propiciarán actividades para que el estudiante refuerce el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para reforzar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 60 de 145

Comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	que refuercen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres de refuerzo para realimentar y comprender conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

RECUPERACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Interés por mejorar técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Potencial de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Motivación por experiencias comunitarias de índole deportiva, recreativa y cultural. Curiosidad por conceptos del área trabajados en el periodo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para profundizar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que profundicen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres para la profundización de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 61 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** CUARTO O I.H.S: **HORAS:** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado cuarto los estudiantes estarán en capacidad de identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física y reflexionar sobre la importancia de la actividad física para la salud.

OBJETIVO PERIODO: Potenciar el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo y la utilización de las capacidades físicas básicas, por medio de juegos predeportivos, para adquirir movimientos propios a las condiciones de cada situación de juego y vivencia los diferentes valores en su cotidianidad.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALE
PERCEPTIVO O MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada.	Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades.	Imagen, concepto y esquema corporal. Manera de ser y estar en el mundo.	Diferenciación y reconocimiento los miembros inferiores y superiores.	Realización ejercicios de calentamiento y estiramiento.	Asume normas seguridad e práctica física. .
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas.	Comprendo las normas de seguridad en la práctica física. Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras.	Actividades propias de acuerdo a las capacidades particulares. Juegos integradores jerarquizados e intergeneracionales	Comprensión de la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.	Realización ejercicios de trepar, saltar y correr.	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, en pro de la	Juegos de roles, reconocimiento de liderazgos.	Descripción del concepto de rol y liderazgo.	Ejercitación gradual que fortalece la capacidad de efectuar un trabajo por mayor tiempo o número de	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 62 de 145	

		mejora en la interacción social.			repeticiones.	
--	--	----------------------------------	--	--	---------------	--

COMPETENCIA Diferencia y reconoce los miembros inferiores y superiores.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO - Diferenciación y reconocimiento los miembros inferiores y superiores. - Comprensión de la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre. - Descripción del concepto de rol y liderazgo.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 63 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** CUARTO **I.H. S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado cuarto los estudiantes estarán en capacidad de identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física y reflexionar sobre la importancia de la actividad física para la salud.

OBJETIVO PERIODO: Realizar actividades de expresión corporal que lleven a la regulación emocional en las diferentes actividades físicas y de juego. Organizar y difundir actividades que promuevan técnicas y habilidades sobre la expresión corporal enriqueciendo la creatividad con estímulos dados

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades.	Imagen, concepto y esquema corporal. Manera de ser y estar en el mundo.	Identificación de los diferentes implementos que se utilizan para la realización de los ejercicios gimnásticos.	Realización de desplazamientos hacia adelante, atrás y lateralmente.	Asume diferencias individuales y Colectivas en cualquier práctica motriz.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento en cualquier práctica motriz.	Cualidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad.	Conocimiento de su cuerpo en los ejercicios de agilidad y práctica del fútbol y demás actividades lúdico-recreativas	Ejecución de ejercicios para desarrollar la fuerza para realizar los diferentes lanzamientos y saltos.	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas,	Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como	Auto aceptación, diversidad y respeto	Reconocimiento de los cambios corporales y motrices dados por	Identificación de su estructura corporal, cambio y diferencia con	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 64 de 145	

	asume tareas de responsabilidad.	valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.		la etapa del desarrollo Sicofísico que vivo	los demás	
--	----------------------------------	---	--	---	-----------	--

COMPETENCIA Se mueve con propiedad en el espacio alternando con su semejante y los diversos objetos del mundo
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO • Análisis de los temas relacionados con la educación física, la recreación, el deporte y valoración de estos en función de su práctica y del uso creativo del tiempo libre. • Elaboración y presentación oportuna de sus tareas y trabajos escritos • Aplicación de los diferentes fundamentos de las actividades predeportivas.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 65 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO GRADO: CUARTO I.H.S: **HORAS** 2

META POR GRADO: Al terminar el grado cuarto los estudiantes estarán en capacidad de identificar técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física y reflexionar sobre la importancia de la actividad física para la salud.

OBJETIVO PERIODO: Utilizar racionalmente los conceptos de expresión corporal, fortaleciendo las habilidades motoras.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Adopto hábitos de vida saludable a través de la práctica de expresiones motrices.	Importancia de prácticas motrices para la salud integral.	-Conocimiento e identificación algunos escenarios deportivos de su ciudad.	Aplicación de los diferentes fundamentos básicos del fútbol.	Se integra con sus compañeros respetando sus puntos de vista.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable	Competencias predeportivas valorativas. Independencia e interdependencia	-Identificación de los diferentes fundamentos del baloncesto.	Participación de los juegos predeportivos en especial del baloncesto.	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en la interacción de las prácticas con proyección social.	Justicia, convivencia, equidad, tolerancia, democracia e inclusión	-Identificación de la historia de las barras bravas, a nivel mundial y su incidencia social.	Aplicación de los conceptos adquiridos sobre las relaciones interpersonales.	

COMPETENCIA
 Conoce e identifica algunos escenarios deportivos de su ciudad.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 66 de 145

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Aplicación de los diferentes fundamentos básicos del fútbol.
- Participación de los juegos predeportivos en especial del baloncesto.
- Aplicación de los conceptos adquiridos sobre las relaciones interpersonales.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 67 de 145	

PLAN DE APOYO GRADO 4º

NIVELACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Diagnóstico de técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Grado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Nivel de participación en experiencias comunitarias de índole deportivo, recreativo y cultural. Estado de comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Se propiciarán actividades para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para nivelar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que busquen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres nivelatorios para la comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Evolución en las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Participación activa en experiencias comunitarias de índole deportivas, recreativas y culturales.	Se propiciarán actividades para que el estudiante refuerce el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para reforzar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 68 de 145

Comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	que refuercen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres de refuerzo para realimentar y comprender conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

RECUPERACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Interés por mejorar técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Potencial de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Motivación por experiencias comunitarias de índole deportiva, recreativa y cultural. Curiosidad por conceptos del área trabajados en el periodo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para profundizar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que profundicen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres para la profundización de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 69 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** QUINTO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo

OBJETIVO PERIODO: Fortalecer en el estudiante el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo y la utilización de las capacidades físicas básicas, por medio de juegos predeportivos, roles de expresión corporal, para favorecer el respeto por la norma, la autoestima, la tolerancia y afianzar hábitos de vida saludable.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Lateralidad, ubicación espaciotemporal. equilibrio, ritmo y coordinación. esquema corporal,	Identificación de las potencialidades su cuerpo para el desarrollo de ejercicio físico con trabajo individual.	Realización adecuada del calentamiento con trote en el puesto.	Modifica sus prácticas deportivas en beneficio propio y de los demás
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices.	Prácticas que involucren capacidades físico-motrices: Ejercicios predeportivos competitivos	Análisis de los ejercicios físicos en un tiempo determinado.	Realización adecuada de los ejercicios de la clase.	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Praxis reflexiva de todas las acciones implementadas. Percepción y expresión de los elementos emocionales relacionados al desempeño de las habilidades motrices y físicas	Aplicación de los saberes teóricos con el trabajo físico.	Ejecución en forma correcta del ejercicio físico: calentamiento y estiramiento	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 70 de 145

COMPETENCIA

Comprende y relaciona la importancia de una adecuada alimentación para un buen estado físico.

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Realización adecuada del calentamiento.
- Realización ordenada y disciplinada de los ejercicios de la clase.
- Ejecución en forma correcta del ejercicio físico: calentamiento y estiramiento

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 71 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** QUINTO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

OBJETIVO PERIODO: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales. Además de Incrementar por medio de estímulos dados por experiencias motrices y así consolidar la actividad física como medio para la conservación de la salud.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas y diferentes de expresiones motrices.	Lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación.	Comprensión de las características principales de los esquemas en el trabajo como bastones aros y cintas.	Realización de diferentes esquemas de la gimnasia con pequeños elementos.	Asume las prácticas motrices utilizando eficientemente recursos y elementos que ofrece el entorno.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Practico y propongo juegos recreo-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros (as).	Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.	Exploración e investigación en las diferentes actividades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad	Participación creativa en las diferentes actividades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno.	Apropiación de los espacios naturales y estructuras propicias para la actividad física y deportiva	Adopción de los espacios físicos para la ejecución de actividades	Realización de ejercicios básicos adecuados para la expresión corporal.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 72 de 145

COMPETENCIA

Reconoce, practica y participa de los juegos predeportivos para ser competente, como necesidad de la diversidad de pensamientos a nivel individual, social y evidenciando las cualidades físicas básicas

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Realización de diferentes esquemas de la gimnasia con pequeños elementos.
- Participación creativa en las diferentes actividades de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Realización de ejercicios de ubicación espacial empleando los puntos cardinales.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 73 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TRES **GRADO:** QUINTO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al terminar el grado quinto los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

OBJETIVO PERIODO: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Desarrolla coordinación gruesa determinada	Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.	Combinación de todo tipo de habilidades motrices.	Asimilación y conceptualización de coordinación gruesa	Ejecución de actividades de coordinación gruesa	Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en equipo de manera constructiva.
FISICOMOTRIZ	Demuestra habilidades y destrezas complejas	Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.	Praxis reflexivas en torno a la importancia de las prácticas motrices para el desarrollo integral: porqué, para qué, cómo, cuándo.	Interiorización sobre los procesos físicos demostrando habilidades y destrezas.	Realización de ejercicios que demuestren habilidades y destrezas	
SOCIOMOTRIZ	Define roles, respeta normas, asume tareas de responsabilidad.	Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.	Actividades deportivas competitivas. Cultura del juego y el deporte Espacios deportivos	Aplicación y apropiación de conceptos de motricidad	Participación de ejercicios prácticos de motricidad fina y gruesa.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 74 de 145

COMPETENCIA

Ejecuta, asimila y conceptualiza actividades de coordinación gruesa beneficiando el desarrollo de los procesos mentales y corporales

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Ejecución de actividades de coordinación gruesa
- Realización de ejercicios que demuestren habilidades y destrezas
- Participación de ejercicios prácticos de motricidad fina y gruesa.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 75 de 145	

PLAN DE APOYO GRADO 5º

NIVELACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Diagnóstico de técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Grado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Nivel de participación en experiencias comunitarias de índole deportivo, recreativo y cultural. Estado de comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Se propiciarán actividades para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para nivelar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que busquen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres nivelatorios para la comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Evolución en las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Participación activa en experiencias comunitarias de índole deportivas, recreativas y culturales.	Se propiciarán actividades para que el estudiante refuerce el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para reforzar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 76 de 145	

Comprensión de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	que refuercen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres de refuerzo para realimentar y comprender conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

RECUPERACIÓN PRIMARIA

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Interés por mejorar técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Potencial de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Motivación por experiencias comunitarias de índole deportiva, recreativa y cultural. Curiosidad por conceptos del área trabajados en el periodo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice el dominio de las técnicas y destrezas predeportivas según lo trabajado durante los periodos del año lectivo. Se dispondrán espacios para profundizar las cualidades físicas, por medio de la participación en actividades en formas jugadas y lúdicas. Se propondrán juegos lúdico - recreativos y actividades de práctica que profundicen el desarrollo social y personal del estudiante. Se asignarán talleres para la profundización de conceptos del área según lo trabajado durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 77 de 145	

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** SEXTO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Fortalecer sus capacidades físicas y atléticas a la vez que se familiariza con el Baloncesto adecuadamente.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo y desarrolla coordinación gruesa adecuadamente.	Afianzo, a través de diferentes actividades motrices el ajuste postural y el esquema corporal.	Actividades de equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad; tensión, relajación, tono postural.	Identificación del concepto de ajuste postural, tensión, relajación y capacidades físicas.	Ejecución adecuada de actividades físicas con una buena postura corporal.	Coopera y demuestra solidaridad con sus compañeros y trabaja en equipo de manera constructiva.
FISICOMOTRIZ	Mejora la coordinación, las destrezas motrices mediante la preparación física general y experiencias basadas en el Atletismo.	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	Eje práctico deportivo 1: Preparación física y atlética. -Repaso de ejercicios de coordinación general. Pre-Atletismo a partir de destrezas motrices de base. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Formas básicas de desplazamientos y juegos de carreras. -Evaluación práctica. -Consulta sobre:	Identificación de las habilidades motrices básicas y de otras capacidades y para la realizar actividades físicas, lúdicas y deportivas.	Aplicación de ejercicios aeróbicos que permiten mejorar la motricidad y la coordinación. Aplicación del calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 78 de 145	

			Historia, concepto y sentido de la preparación física. Historia y en qué consiste el Atletismo.			
	Familiariza con el balón de mini Baloncesto, afianzando la relación socio motriz con la cancha y los compañeros		Eje practico deportivo 2: Juegos predeportivos. - Juegos predeportivos: Predeportivo al mini Baloncesto. - Ejercicios de familiarización con el balón. - Ocio, juego y tiempo libre. - Consulta sobre: Historia y en qué consiste el juego del Baloncesto.	Reconocimiento de las reglas básicas y los elementos que conforman el Baloncesto.	Aplicación de las normas de juego vistas sobre el baloncesto.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza conocimientos teóricos sobre: Teoría de las formaciones.	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.	Eje teórico complementario: Orden y cuidado del cuerpo. - Posición ante los himnos y otras posturas. - Consulta sobre: Teoría de las formaciones (escuadrón, hileras, filas, firmes etc.).	Identificación de técnicas y medios de relación en el entorno institucional.	Aplicación del lenguaje corporal adecuado en la relación con los demás.	

COMPETENCIA Fortalece sus capacidades físicas y su postura a la vez que incrementa eficientemente sus habilidades atléticas, se familiariza con el Baloncesto y aprende a prevenir lesiones deportivas de manera consiente
--

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 79 de 145	

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO - Mejoramiento en 6° de la coordinación, las destrezas motrices y la preparación física general, además de desarrollo de las expresiones motrices mediante experiencias basadas en el atletismo. - Familiarización en 6° con el balón de mini baloncesto, afianzando la relación socio- motriz con la cancha y los compañeros. - Reforzamiento en 6° de conocimientos teóricos sobre: historia, concepto y sentido de la preparación física. Historia y en qué consiste el atletismo.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: SEGUNDO

GRADO: SEXTO

I.H.S: HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Explorar sus posibilidades de movimiento gimnástico, familiarizarse con el Voleibol y adquirir mejores hábitos higiénicos de manera eficiente.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo y desarrolla coordinación gruesa adecuadamente.	Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad.	Coordinación dinámica general. Coordinación fina y gruesa.	Explicación de las capacidades físicas para desempeñarse en una actividad deportiva.	Exploración de las posibilidades de movimiento gimnástico a partir de las destrezas motrices de base.	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.
FISICOMOTRIZ	Explora las	Mejoro las	Eje practico deportivo 1: Actividades	Identificación de las	Aplicación del	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 80 de 145	

SOCIOMOTRIZ	posibilidades de movimiento gimnástico a partir de las destrezas motrices de base.	capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	gimnásticas. -Pre gimnástico a partir de destrezas motrices de base. -Posiciones invertidas sencillas, giros y volteos. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Historia y en qué consiste la Gimnasia olímpica.	habilidades motrices básicas y de las Capacidades y habilidades para la realizar actividades físicas, lúdicas y deportivas.	calentamiento general y específico en las clases prácticas programadas.
	Familiariza con el balón de mini Voleibol y la relación socio motriz con la cancha y los compañeros.		Eje practico deportivo 2: Juegos predeportivos. - Juegos predeportivos: Predeportivo al mini Voleibol. -Ejercicios de familiarización con el balón. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Historia y en qué consiste el juego del Voleibol.	Conocimiento de las Clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar.	Fundamentación de los Patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio para la realización de diferentes actividades físicas.
	Reforzar conocimientos teóricos sobre: Hábitos higiênico desportivos.	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las	Eje teórico complementario: Orden y cuidado del cuerpo. -Consulta sobre:	Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de	Realización de actividades que promueven los buenos hábitos de higiene

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 81 de 145	

		compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.	Hábitos higiénico desportivos.	trabajo como un patrimonio de todos y para todos.	durante y después del deporte.	
--	--	---	--------------------------------	---	--------------------------------	--

COMPETENCIA
Explora sus posibilidades de movimiento gimnástico, se familiariza con el Voleibol y adquiere hábitos
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Exploración en 6° de las posibilidades de movimiento gimnástico a partir de las destrezas motrices de base. - Familiarización en 6° con el balón de mini voleibol y la relación socio-motriz con la cancha y los compañeros. - Reforzamiento en 6° de conocimientos teóricos sobre: historia y en qué consiste la gimnasia olímpica; historia y en qué consiste el juego del voleibol y hábitos higiénico-deportivos.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 82 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** SEXTO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Incrementar eficientemente sus habilidades atléticas, familiarizarse con el Balonmano y aprender a prevenir lesiones deportivas de manera consciente.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo y desarrolla coordinación gruesa adecuadamente.	Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades. Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos y las actividades de clase.	Coordinación gruesa con diferentes grados de dificultad. Coordinación, fina (óculo manual), oculopèdica etc. Juegos o ejercicio físico con diferentes elementos y en diferentes estructuras.	Conocimiento de formas para fortalecerlas capacidades físicas coordinativas utilizando los pequeños y medianos elementos. Identificación de situaciones de juego, en donde se ponga en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes.	Realización de ejercicios que fortalecen las capacidades físicas coordinativas utilizando pequeños y medianos elementos. Exploración de múltiples bailes y ritmos musicales y construcción de una coreografía.	Asume una postura crítica, creativa y reflexiva en las diferentes actividades asignadas. Participa en las actividades deportivas respetando las reglas y las normas básicas. Comprende la importancia de cuidar y respetar el espacio y los elementos de trabajo como un patrimonio de todos y para todos.
FISICOMOTRIZ	Explora múltiples bailes y ritmos musicales para construir una coreografía.	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de	Eje practico deportivo 1: Actividades rítmico danzarías. -Repaso práctico del ritmo.	Conocimiento de diferentes danzas y ritmos para la construcción de	Aplicaciones prácticas de baile para el mantenimiento del cuerpo con hábitos	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 83 de 145	

		las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	-Preparación de coreografía de baile de opción libre. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Historia y en qué consiste el ritmo, el baile y la danza.	coreografías.	saludables.	
	Familiariza con el balón de minibalonmano y la relación socio motriz con la cancha y mis compañeros		Eje practico deportivo 2: Juegos predeportivos. -Juegos predeportivos: Predeportivo al minibalonmano. -Ejercicios de familiarización con el balón. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Historia y en qué consiste el juego del Balonmano.	Definición de las reglas básica del balonmano para la ejecución de juegos grupales.	Demostración de las habilidades motrices, específicas de los deportes.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza conocimientos teóricos sobre: Medidas para la prevención de accidentes deportivos y Teoría del calentamiento	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión	Eje teórico complementario: Orden y cuidado del cuerpo. -Consulta sobre: Medidas para la prevención de accidentes deportivos y Teoría del calentamiento deportivo.	Conocimiento de las medidas de prevención que se deben tener en cuenta durante el desarrollo de la actividad deportiva.	Ejemplificación de las actividades de prevención de accidentes que se deben tener en el deporte. Ejecución de diferentes	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 84 de 145	

	deportivo.	en las Actividades y los juegos.		Conocimiento de las Clases de calentamiento, su estructura y actividades a realizar.	ejercicios de calentamiento previos a la práctica deportiva.	
--	------------	--	--	--	--	--

COMPETENCIA
Incrementa eficientemente sus habilidades atléticas, se familiariza con el Baloncesto a la vez que aprende a prevenir lesiones deportivas de manera consiente
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO • Exploración en 6º de múltiples bailes y ritmos musicales para construir una coreografía de baile libre. • Familiarización en 6º con el balón de minibalonmano y la relación socio-motriz con la cancha y mis compañeros. • Reforzamiento en 6º de conocimientos teóricos sobre: historia y en qué consiste el ritmo, el baile y la danza. Conocimientos teóricos sobre: historia y en qué consiste el juego del balonmano. Medidas para la prevención de accidentes deportivos.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 85 de 145	

PLAN DE APOYO 6º

NIVELACIÓN BACHILLERATO

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 86 de 145	

de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 87 de 145	

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** SÉPTIMO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Progresar adecuadamente en su preparación física general, comprender satisfactoriamente los fundamentos del mini Baloncesto, atletismo y conocer sobre los huesos del cuerpo.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada.	Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria.	Actividades de equilibrio en diferentes posiciones y grados de dificultad: tensión, relajación, tono postural. *	Identificación de situaciones de juego, en donde se ponga en práctica la tensión, relajación, tono postural.	Realización de ejercicios que fortalecen la tensión, relajación y tono postural.	Valoración de su trabajo en clase y su nivel superación y respeto al trabajo de los demás compañeros.
FISICOMOTRIZ	Progresar en las múltiples manifestaciones de la velocidad, coordinación, resistencia básica y flexibilidad.	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	Eje practico deportivo 1: Preparación física. -Ejercicios de coordinación y rapidez de carrera. -Ejercicios de flexibilidad y resistencia general. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Las capacidades físicas coordinativas.	Identificación y selección de situaciones de juego, en donde se ponga en práctica la coordinación, rapidez, flexibilidad, capacidades físicas coordinativas y aeróbicas.	Demostración de las habilidades motrices que integran la coordinación, rapidez, flexibilidad, capacidades físicas coordinativas y aeróbicas.	
	Practica los fundamentos		Eje practico deportivo 2: Iniciación deportiva.	Comprensión de las reglas	Aplicación de las	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 88 de 145	

	técnicos básicos y reglamentarios del mini Baloncesto. Diferencia y ejecuta el caminar, marchar, trotar y correr basándose en el Atletismo.		-Baloncesto: Fundamentación técnica básica en formas jugadas e introducción a la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Implementación, materiales, cancha y espacios del Baloncesto. Eje practico deportivo 3: Atletismo. -Repaso de destrezas motrices de base aplicadas a los desplazamientos. -Diferencias entre caminar, trotar, el marchar y correr. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Implementación, materiales y espacios del Atletismo.	de juego en el deporte del baloncesto introduciendo jugadas básicas del mismo. Conocimiento de formas para fortalecerlas capacidades físicas coordinativas y motrices utilizando los pequeños y medianos elementos	capacidades coordinativas básicas y especiales, a través de las carreras, los saltos y los lanzamientos y se esfuerza por mejorar la técnica. Realización de ejercicios que fortalecen las capacidades motrices y las prácticas aeróbicas	
SOCIOMOT RIZ.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Los huesos su función y desarrollo.	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en	Eje teórico complementario: Estructura y funcionamiento básico del cuerpo. -Consulta sobre: Los huesos su función y desarrollo.	Identificación del sistema óseo como parte fundamental para el desarrollo de las actividades deportivas.	Realización de juegos y ejercicios apropiados que mejoren y fortalezcan el sistema óseo.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 89 de 145	

		las actividades y los juegos.				
--	--	-------------------------------	--	--	--	--

COMPETENCIA
Progresar adecuadamente en su preparación física general, comprende satisfactoriamente los fundamentos del mini Baloncesto, el atletismo y conocer sobre los huesos del cuerpo.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Progresión en 7° en las múltiples manifestaciones de la velocidad, coordinación, resistencia básica y flexibilidad, además de diferenciación y ejecución de caminar, marchar, trotar y correr basándose en el atletismo. - Práctica en 7° de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del mini baloncesto. - Reforzamiento en 7° de conocimientos teóricos sobre: las capacidades físicas coordinativas; implementación, materiales, cancha y espacios del baloncesto; los huesos su función y desarrollo.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 90 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** SÉPTIMO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Explorar cuidadosamente sus destrezas pre-gimnasticas básicas, comprender adecuadamente los fundamentos del mini Voleibol y conocer sobre los músculos del cuerpo.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo.	Actividades deportivas valorativas	Afianzamiento de los conceptos integrados en las expresiones motrices para mejorar mi autoestima autoimagen, autoconocimiento	Exploración de las posiciones invertidas, las destrezas pre gimnásticas y el manejo de pequeños elementos.	Valora el desarrollo procesos perceptivos motrices con su actitud disposición en clase.
FISICOMOTRIZ	Explora las posiciones invertidas, las destrezas pre gimnásticas y el manejo de pequeños elementos.	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	Eje practico deportivo 1: Actividades gimnásticas. -Repaso posiciones invertidas, giros y equilibrio. -Manejo de pequeños elementos “pelotas. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). * -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Implementación, materiales y espacios de la Gimnasia.	Identificación de las distintas capacidades coordinativas especiales a través de las prácticas específicas que involucran diferentes elementos con los que practica los giros, posiciones invertidas y de equilibrio.	Elaboración de esquemas motrices en las cuales se integran tareas de coordinación y equilibrio que le permiten trabajar en sus giros, posiciones invertidas y de equilibrio.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 91 de 145	

	Practica los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del mini Voleibol.		Eje practico deportivo 2: Iniciación deportiva. -Mini Voleibol: Fundamentación técnica básica en formas jugadas e introducción a la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Implementación, materiales, cancha y espacios del Voleibol.	Definición de los aspectos diversos de la actualidad relacionada con las jugadas, las normas y materiales del voleibol.	Socialización aspectos sobre jugadas, normas y técnicas empleadas en el voleibol.
SOCIOMOT RIZ.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Los músculos su función y desarrollo.	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.	Eje teórico complementario: Estructura y funcionamiento básico del cuerpo. Consulta sobre: Los músculos su función y desarrollo.	Explicación sobre aspectos relacionados con el sistema muscular y su relación con la actividad física.	Desarrollo de las capacidades coordinativas especiales que permiten fortalecer su sistema muscular y desarrollar diferentes funciones.

COMPETENCIA
Explora cuidadosamente sus destrezas pre-gimnasticas básicas, comprende adecuadamente los fundamentos del mini Voleibol y conoce sobre los músculos del cuerpo.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Exploración en 7° de las posiciones invertidas, las destrezas pre gimnásticas y el manejo de pequeños elementos. - Practica en 7° de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del mini-voleibol. - Reforzamiento en 7° de conocimientos teóricos sobre: Implementación, materiales, y espacios de la Gimnasia. Implementación, materiales, cancha y espacios del Voleibol. Los músculos su función y desarrollo.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID
“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”



CÓDIGO: GA-EC-F-07
Versión: 4
Fecha vigencia: 07/02/2022
Página: 92 de 145

PLAN DE ÁREA

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 93 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** SÉPTIMO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

OBJETIVO PERIODO: Explorar con interés los bailes y ritmos colombianos, fundamentarse técnicamente en el balonmano y conocer sobre los sistemas del cuerpo humano.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medio ambiente.	Actividades rítmico- danzarías, expresión corporal, dramatizados. Actividades que involucren la reflexión – acción sobre el cuidado del medio ambiente.	Identificación de las diferentes posibilidades rítmico-dancísticas y expresiones corporales.	Exploración de los bailes y ritmos musicales del folclor colombiano y construcción una coreografía, Manifestación de progresos en la práctica los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del Futbol de salón.	Asume una buena actitud y disposición para práctica del juego, recreación y el deporte
FISICOMOTRIZ	Explora los bailes y ritmos musicales del folclor colombiano, escoge uno y construye una coreografía.	Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	Eje practico deportivo 1: Actividades rítmico danzarías. -Preparación de la coreografía de baile colombiano. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica.	Reconocimiento de los movimientos rítmicos y dancísticos en el folclore colombiano.	Realización de los test físicos que permiten evaluar su resistencia aeróbica y las coreografías.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 94 de 145	

			-Consulta sobre: Ritmos y danzas folclóricas colombianas.	Identificación de los fundamentos básicos de la resistencia aeróbica.	
	Practica los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del minibalonmano.		Eje practico deportivo 2: Iniciación deportiva. -Minibalonmano: Fundamentación técnica básica en formas jugadas e introducción a la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Implementación, materiales, cancha y espacios del Balonmano.	Identificación y selección de situaciones de juego, en donde se ponga en práctica los fundamentos técnicos de estos deportes	Ejecución adecuada de los movimientos técnicos en la realización de jugadas determinadas en el balonmano.
SOCIOMOTRI Z.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Los sistemas orgánicos su función y desarrollo.	Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.	Eje teórico complementario: Estructura y funcionamiento básico del cuerpo. -Consulta sobre: Los sistemas orgánicos su función y desarrollo.	Socialización aspectos diversos los sistemas orgánicos, su función y desarrollo.	Indagación sobre métodos de entrenamiento para desarrollar los sistemas orgánicos su función y desarrollo.

COMPETENCIA

Explora con interés los bailes y ritmos colombianos, se fundamenta técnicamente en el futbol de salón y conoce sobre los sistemas del cuerpo humano.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Exploración en 7° de los bailes y ritmos musicales del folclor colombiano, escoger uno y construir una coreografía

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 95 de 145	

- Práctica en 7° de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del minibalonmano.
- Reforzamiento en 7° de conocimientos teóricos sobre: ritmos y danzas folclóricas colombianas; los sistemas orgánicos su función y desarrollo.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

**PLAN DE APOYO 7°
NIVELACIÓN BACHILLERATO**

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 96 de 145	

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 97 de 145	

Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.

periodos del año lectivo.

Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 98 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** OCTAVO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO: Avanzar adecuadamente en el desarrollo de sus capacidades físicas, progresar satisfactoriamente en las técnicas de los deportes del Baloncesto y el atletismo, también conocer sobre la actividad física en el embarazo.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices.	Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. y estimulaciones sensorio-perceptivas de diferente índole.	Definición de principios de higiene, cuidado personal Descripción y explicación de los Conceptos relacionados con las capacidades físicas básicas.	Aplicación de las Capacidades físicas coordinativas y de equilibrio en situaciones de juego y en ejercicios dirigidos.	Valora la práctica de actividades físicas.
FISICOMOTRIZ	Avanza en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas utilizando el propio cuerpo, así como la cooperación y oposición de los compañeros.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.	Eje práctico deportivo 1: Preparación física. -Repaso rapidez de carrera y flexibilidad. -Ejercicios de flexibilidad y fuerza con su propio cuerpo. -Ejercicios de cooperación y oposición. -Práctica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica.	Identificación de las normas requeridas para el desarrollo de actividades de flexibilidad, resistencia aeróbica y fuerza con su propio cuerpo,	Aplicación de normas en las actividades de flexibilidad, resistencia aeróbica y fuerza con su propio cuerpo.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 99 de 145	

			-Consulta sobre: Las capacidades físicas condicionales.		
	Mejora los desplazamientos y ejecución de los fundamentos técnicos del dribling y el pase, así como sus aspectos reglamentarios en Baloncesto.		Eje practico deportivo 2: Iniciación deportiva. -Desplazamientos técnicos. -Fundamentos del dribling y el pase. -Aplicaciones de la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Reglamento básico y de sanciones disciplinarias del Baloncesto. Eje practico deportivo 3: Actividades atléticas. -Repaso caminar, trotar, marchar y correr. -Las carreras atléticas. -Introdutorios al salto. -Correr y saltar. -Práctica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Las pruebas de carreras y pista en Atletismo.	Descripción y explicación de los Conceptos desplazamiento, dribling y ocio. Conocimiento del baloncesto, reglas y su historia. Definición de distintos métodos que permiten evaluar las capacidades físicas al realizar diferentes actividades de	Ejecución de las actividades motrices que integran el desarrollo del desplazamiento, dribling y ocio. Aplicación de las capacidades coordinativas básicas y especiales, a través de las carreras, los saltos y los
	Desarrolla su motricidad mediante las diferentes modalidades de carreras en el Atletismo.				

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 100 de 145	

	.			resistencia como correr, marchar, trotar o saltar.	lanzamientos y se esfuerza por mejorar la técnica
SOCIOMOT RIZ.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: La actividad física en el embarazo y el desarrollo fetal.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Crecimiento y desarrollo humano. -Consulta sobre: La actividad física en el embarazo y el desarrollo fetal.	Descripción de las actividades físicas que se desarrollan durante el embarazo.	Construcción de estrategias que permitan el desarrollo de las actividades físicas vistas en clase.

COMPETENCIA
Avanza adecuadamente en el desarrollo de sus capacidades físicas, progresa satisfactoriamente en las técnicas del Baloncesto y conoce sobre la actividad física en el embarazo.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Progresión en 8° en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas utilizando el propio cuerpo, así como la cooperación y oposición de los compañeros, además de desarrollo de la motricidad mediante las diferentes modalidades de carreras en el Atletismo. - Mejoramiento en los desplazamientos y ejecución de los fundamentos técnicos del driblan y el pase, así como sus aspectos reglamentarios en baloncesto. - Reforzamiento de conocimientos teóricos sobre: las capacidades físicas condicionales; las pruebas de carreras y pista en Atletismo; reglamento básico y de sanciones disciplinarias del baloncesto; actividad física en el embarazo y el desarrollo fetal.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 101 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** OCTAVO **I.H.S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO: Ejecutar bien las posiciones gimnasticas invertidas, progresar en las técnicas básicas del Voleibol y aprender sobre el crecimiento y desarrollo.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices.	Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. y estimulaciones sensoperceptivas de diferente índole.	Descripción y explicación de los conceptos relacionados con las capacidades físicas básicas.	Elaboración de esquemas motrices en las cuales se integran tareas de coordinación y equilibrio aplicadas en actividades espaciales, temporales, posturales y rítmicos.	Coopera eficazmente con el orden y limpieza de los espacios y recursos para la práctica deportiva.
FISICOMOTRIZ	Progresar en la ejecución de posiciones invertidas, equilibrios y manejo de pequeños elementos.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.	Eje práctico deportivo 1: Actividades gimnásticas. -Repaso posiciones invertidas y equilibrios. -Rodadas y saltos sobre obstáculos en colchonetas. -Manejo de pequeños elementos “cuerdas”. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Reglamento básico y de la Gimnasia olímpica.	Comparación de las habilidades motrices específicas en actividades motrices deportivas y recreativas.	Elección y aplicación de las habilidades motrices específicas de acuerdo a las expresiones motrices deportivas y recreativas en las actividades asignadas dentro del proceso formativo.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 102 de 145	

	Mejora en los desplazamientos y ejecución de los gestos técnicos del saque, golpe de dedos y antebrazos comprendiendo sus aspectos reglamentarios en Voleibol 6x6.		Eje practico deportivo 2: Iniciación deportiva. Desplazamientos técnicos. -Fundamentos del saque, golpe de dedos y de antebrazos. -Aplicaciones de la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Reglamento básico y de sanciones disciplinarias del Voleibol.	Conocimiento del voleibol, reglas y su historia. Identificación de los fundamentos del saque, golpe de dedos y de antebrazos en el voleibol.	Indagación sobre métodos de entrenamiento para desarrollar los fundamentos del saque, golpe de dedos y de antebrazos en el voleibol.	
SOCIOMOTRIZ.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: La actividad física el crecimiento y desarrollo.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Crecimiento y desarrollo humano. -Consulta sobre: La actividad física en el crecimiento y desarrollo.	Reconoce el funcionamiento general del cuerpo humano y su estrecha relación con la actividad física.	Exploración y práctica de actividades deportivas que contribuyen al crecimiento y desarrollo de su cuerpo.	

COMPETENCIA

Ejecuta bien las posiciones gimnasticas invertidas, progresa en las técnicas básicas del Voleibol y aprende sobre el crecimiento y desarrollo.

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Progresión en ejecución de posiciones invertidas, equilibrios y manejo de pequeños elementos en la Gimnasia.
- Mejoramiento en desplazamientos y gestos técnicos del saque, golpe de dedos y antebrazos comprendiendo sus aspectos reglamentarios en voleibol 6x6.
- Reforzamiento de conocimientos teóricos sobre: la gimnasia olímpica, reglamento básico y de sanciones del voleibol, la actividad física el crecimiento y desarrollo.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 103 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: TERCERO **GRADO:** OCTAVO

I.H.S: HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO: Explorar con interés los bailes y ritmos suramericanos y del Brasil, progresar adecuadamente en las técnicas del balonmano y conocer sobre la vejez y la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices.	Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. y estimulaciones sensorio-perceptivas de diferente índole.	Identificación del concepto de ajuste postural, rítmicos y estimulaciones sensorio-perceptivas de diferente índole.	Exploración de los bailes y ritmos musicales suramericanos y construcción de una coreografía.	Asume las prácticas motrices utilizando eficientemente recursos y elementos que le ofrece el entorno
FISICOMOTRIZ	Explora los bailes y ritmos musicales suramericanos y del Brasil escoge uno y construye una coreografía de baile.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi	Eje práctico deportivo 1: Actividades rítmico-danzarías. -Preparación de la coreografía de baile Suramérica. -Práctica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica.	Reconocimiento de los movimientos rítmicos y dancísticos en los diferentes bailes y ritmos suramericanos y del	Construcción de coreografías que muestran los diferentes ritmos y bailes latinos.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 104 de 145	

		salud.	-Consulta sobre: Bailes y ritmos latinos.	Brasil.	
	Mejora los desplazamientos y ejecución de los fundamentos técnicos del dribling y el pase, así como sus aspectos reglamentarios en Balonmano.		Eje practico deportivo 2: Formación deportiva. -Desplazamientos técnicos. -Fundamentos del dribling y el pase. -Aplicaciones de la norma. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Reglamento básico y de sanciones disciplinarias del Balonmano.	Conocimiento de los fundamentos del dribling y el pase, aplicando las normas del juego de balonmano	Aplicación del calentamiento general y específico en las clases prácticas del balonmano.
SOCIOMOT RIZ.	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: La vejez y la actividad física.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Crecimiento y desarrollo humano. -Consulta sobre: La vejez y la actividad física.	Análisis de las condiciones en que un ser humano puede ejercitarse en la vejez	Aplicación de conocimientos para recomendar como las personas pueden ejercitarse en la vejez.

COMPETENCIA
Explora con interés los bailes y ritmos latinoamericanos, progresa adecuadamente en las técnicas del futbol de salón y conoce sobre la vejez y la actividad física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Exploración de los bailes y ritmos musicales suramericanos y del Brasil escoger uno y construir una coreografía de baile. - Mejoramiento de los desplazamientos y ejecución de los fundamentos técnicos del dribling y el pase, así como sus aspectos reglamentarios en Balonmano. - Reforzamiento de conocimientos teóricos sobre: Bailes y ritmos suramericanos y del Brasil; reglamento básico y de sanciones disciplinarias del Balonmano. La vejez y la actividad física.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 105 de 145	

PLAN DE APOYO 8º

NIVELACIÓN BACHILLERATO

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 106 de 145	

Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.

practicass trabajadas durante los periodos del año lectivo.

Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 107 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** NOVENO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO: Progresar sanamente en el desarrollo de sus capacidades físicas con cargas externas, integrar los fundamentos técnicos del Baloncesto con su reglamento y aprender con interés sobre el sistema nervioso en la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Comprendo e interpreto conceptos relacionados con el manejo del tiempo y el espacio a través de las prácticas de las expresiones motrices.	Desarrollo de actividades a partir de las expresiones motrices, enfatizando en los elementos espacio – temporales.	Apropiación del concepto temporo-espacial en acciones motrices.	Aplicación de habilidades de tempo-espaciales en actividades lúdico-recreativas.	Asume que la preparación física complementa su preparación académica y armoniza una sana vida espiritual.
FISICOMOTRIZ	Avanza en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas utilizando pesos y cargas externas entre otros métodos. Diferencia los diferentes tipos de	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.	Eje practico deportivo 1: Preparación física y atlética. -Repaso de fuerza y cooperación oposición. -Ejercicios de fuerza con cargas externas. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Repaso de técnicas de la carrera y las salidas.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la fuerza y métodos para desarrollarla. Expresión de conocimientos teóricos sobre las pruebas de carreras atléticas en	Manifestación de progresos en el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas utilizando pesos y cargas externas entre otros métodos. Demostración de	Reconoce en la práctica del Atletismo una alternativa disfrutar la libertad de movimiento y la salud física y mental.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 108 de 145	

	carreras atléticas en pista, urbanas y a campo traviesa y participa en el desarrollo de las mismas.		-integración de correr y saltar. -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Las pruebas de carreras atléticas en pista, circuitos urbanos y a campo traviesa. -Consulta sobre: La fuerza y métodos para desarrollarla.	pista, circuitos urbanos y a campo traviesa.	progresos en la habilidad motriz de correr realizando las diversas técnicas y pruebas de carreras atléticas.
	Integra los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Baloncesto 5x5.		Eje practico deportivo 2: Formación deportiva. -Ejercicios de integración de fundamentos técnicos. -Juegos de aplicación. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: El roll de los jugadores de Baloncesto.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el roll de los jugadores de Baloncesto.	Integración de los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Baloncesto 5x5.
SOCIOMOTRIZ	Refuerza en 9º los conocimientos teóricos sobre: Correlación del sistema nervioso con la actividad física.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Órganos y sistemas del cuerpo. -Consulta sobre: El sistema nervioso en la actividad física.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el sistema nervioso en la actividad física.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre la correlación del sistema nervioso con la actividad física.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 109 de 145

COMPETENCIA

Progresar sanamente en el desarrollo de sus capacidades físicas con cargas externas, integrar los fundamentos técnicos del Baloncesto con su reglamento y aprender con interés sobre el sistema nervioso en la actividad física.

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Progresión en 9° del desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, utilizando pesos y cargas externas, además de diferentes tipos de carreras atléticas de pista, urbanas y a campo traviesa.
- Integración en 9° de los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Baloncesto 5x5.
- Reforzamiento en 9° de conocimientos teóricos sobre: La fuerza y métodos para desarrollarla. Las pruebas carreras de pista, urbanas y a campo traviesa en Atletismo. El rol de los jugadores de Baloncesto. Correlación del sistema nervioso con la actividad física.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 110 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES **PERIODO:** SEGUNDO **GRADO:** NOVENO I.H.S: **HORAS** 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO: Realizar ejercicios de gimnasia básica en posiciones invertidas, integrar eficientemente los fundamentos técnicos del Voleibol y su reglamento y aprender sobre el sistema digestivo en la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada	Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.	Implementación de actividades motrices, rítmicas, y recreo -deportivas haciendo énfasis en las distintas lógicas internas que le asisten a cada una.	Comprensión e interpretación de las reglas de juego en el deporte recreativo y competitivo.	Ejecución y puesta en práctica de las normas deportivas en el juego colectivo recreativo y competitivo	Asimila la Gimnasia como un medio para encontrarse espiritualmente y explorar las posibilidades de sus expresiones motrices.
FISICOMOTRIZ	Practica gimnasia básica con grandes y pequeños elementos alternando con otros compañeros.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi	Eje practico deportivo 1: Actividades gimnásticas. -Repaso rodadas y saltos. -Gimnasia en parejas o grupos. -Gimnasia en posiciones invertidas -Practica de resistencia aeróbica de base	Expresión de conocimientos teóricos sobre los tipos de Gimnasia.	Manifestación de progresos en la práctica de la gimnasia básica con grandes y pequeños elementos alternando con otros compañeros	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 111 de 145	

		salud.	(trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Tipos de Gimnasia.			
	Integra los desplazamientos y los gestos técnicos del saque, golpes de dedos y antebrazos reglamentariamente en Voleibol.		Eje practico deportivo 2: Formación deportiva. -Ejercicios de integración de fundamentos técnicos del Voleibol. -Juegos de aplicación. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: El roll de los jugadores del Voleibol.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el roll de los jugadores del Voleibol.	Integración de los desplazamientos y los gestos técnicos del saque, golpes de dedos y antebrazos reglamentariamente en Voleibol.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Correlación del sistema digestivo y las grandes viseras con la actividad física.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Órganos y sistemas del cuerpo. -Consulta sobre: El sistema digestivo y las grandes viseras en la actividad física.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el sistema digestivo y las grandes viseras en la actividad física.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre la correlación del sistema digestivo y las grandes viseras con la actividad física.	

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 112 de 145

COMPETENCIA

Realiza ejercicios de gimnasia básica en posiciones invertidas, integra eficientemente los fundamentos técnicos del Voleibol y su reglamento y aprende sobre el sistema digestivo en la actividad física.

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Ejecución en 9° de ejercicios prácticos de gimnasia básica en posiciones invertidas (rollos, arco, equilibrio en tres apoyos, vuelta estrella, salto de tigre y parada de manos).
- Integración en 9° de los desplazamientos y los gestos técnicos del saque, golpes de dedos y antebrazos reglamentariamente en Voleibol.
- Reforzamiento en 9° de conocimientos teóricos sobre: Tipos de Gimnasia, El rol de los jugadores del Voleibol, Correlación del sistema digestivo y las grandes viseras con la actividad física.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 113 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** NOVENO **I.H. S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de afianzar y fortalecer las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que le permitan tener un estilo de vida saludable y mejorar su interacción con las personas que le rodean y los espacios en que habita.

OBJETIVO PERIODO:
 Explorar con atención los bailes y ritmos del Caribe antillano, Realizar adecuadamente ejercicios de integración de fundamentos técnicos del balonmano y aprender con interés sobre el sistema osteo articular en la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Tiene dominio de su cuerpo. Muestra Coordinación gruesa determinada.	Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultura	Preparación de la coreografía de baile caribeño por grupos de interés fortaleciendo las capacidades coordinativas, perceptivo motoras y el ritmo.	Adquisición de conocimientos sobre los juegos callejeros, tradicionales y recreativos aplicados a nuestro contexto.	Aplicación de diferentes tipos de juego para el desarrollo de sus habilidades motrices.	Encuentra en el baile, el deporte y las practicas lúdicos espacios para socializar con su prójimo y fortalecer su sentido cívico y de respeto a la vida en comunidad.
FISICOMOTRIZ	Explora los bailes y ritmos musicales del Caribe antillano, escoge uno y construye una coreografía de baile.	Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.	Eje practico deportivo 1: Rítmico danzarías. -Preparación de la coreografía de baile caribeño. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica.	Expresión de conocimientos teóricos sobre los bailes y ritmos caribeños.	Exploración de los bailes y ritmos musicales del Caribe antillano, escogencia de uno y construcción de una coreografía.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 114 de 145	

			-Consulta sobre: Bailes y ritmos caribeños.			
	Integra los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Balonmano.		Eje practico deportivo 2: Formación deportiva. -Ejercicios de integración de fundamentos técnicos. -Juegos de aplicación. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: El roll de los jugadores del Balonmano.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el roll de los jugadores del Balonmano.	Integración de los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Balonmano.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: El sistema osteo articular y muscular en la actividad física. El sistema cardiovascular y respiratorio en la actividad física.	Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.	Eje teórico complementario: Órganos y sistemas del cuerpo. -Consulta sobre: El sistema osteo articular en la actividad física.	Expresión de conocimientos teóricos sobre: El sistema osteo articular en la actividad física.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre: El sistema osteo articular en la actividad física.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 115 de 145	

COMPETENCIA
Explora con atención los bailes y ritmos del Caribe antillano, realiza adecuadamente ejercicios de integración de fundamentos técnicos del balonmano y aprende con interés sobre el sistema osteo articular en la actividad física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Exploración en 9º de los bailes y ritmos musicales centroamericanos y del caribe antillano, escoger uno y construir una coreografía de baile. - Integración en 9º de los fundamentos técnicos del dribling y el pase con el doble ritmo y los lanzamientos, así como sus aspectos reglamentarios en Balonmano. - Reforzamiento en 9º de conocimientos teóricos sobre: Los bailes y ritmos musicales centroamericanos y del caribe antillano. El roll de los jugadores del Balonmano. El sistema osteo articular en la actividad física.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

PLAN DE APOYO 9º

NIVELACIÓN BACHILLERATO

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de I.E.J.N.C.
Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 116 de 145	

	a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 117 de 145	

en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
---	---	--

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 118 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: UNO

GRADO: DECIMO I.H.S SEMANALES 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO:

Avanzar sanamente en el desarrollo de sus capacidades físicas con métodos mixtos, aplicar eficientemente las técnicas del Baloncesto en un partido reglamentado y aprender sobre implementación y materiales para hacer preparación física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices. Resignifica su esquema corporal	Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices.	Prácticas de preparación física y deportiva donde intervengan elementos perctivomotrices como el ritmos, tonos, tensión y relajación entre otros	Comprensión de la importancia de las capacidades coordinativas en la práctica de expresiones motrices.	Aplicación y proyección de las capacidades coordinativas en las diferentes expresiones motrices.	Encuentra en el deporte del Baloncesto un espacio para la asimilación de la norma, la sana interacción y el enfrentamiento no violento con el otro.
FISICOMOTRIZ	Continúa desarrollando la resistencia aeróbica y la fuerza-resistencia utilizando métodos mixtos entre otros. Integra las carreras atléticas con las diferentes modalidades	Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	Eje practico deportivo 1: Preparación física y atlética. -Repaso de fuerza con oposición y cargas. -Ejercicios de resistencia y fuerza mixtos. -Repaso correr y saltar. -Los saltos atléticos. -Ejercicios técnicos para saltos.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la importancia de la coordinación para el desarrollo de otras capacidades físicas. Expresión de conocimientos teóricos	Manifestación de progresos en el desarrollo de la resistencia aeróbica y la fuerza-resistencia utilizando métodos mixtos entre otros.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 119 de 145	

	de salto alto y largo en el Atletismo de manera eficiente. .		-Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Las pruebas de salto en el Atletismo. -Consulta sobre: Importancia de la coordinación para el desarrollo de otras capacidades físicas.	sobre las pruebas de salto en el Atletismo.		
	Aplica los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Baloncesto por equipos 5x5.		Eje practico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de mejoría y aplicación de fundamentos en grupos y de conjunto. -Torneo interno del grupo por equipos para aplicar fundamentos técnicos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Sistemas ofensivos y defensivos en el Baloncesto.	Expresión de conocimientos teóricos sobre los sistemas ofensivos y defensivos en el Baloncesto.	Aplicación de los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Baloncesto por equipos 5x5.	
SOCIOMOTRIZ	Reforzar sus conocimientos teóricos sobre: Implementación y materiales para hacer	Asumo responsablemente la práctica de la Educación Física, el deporte y la	Eje teórico complementario: Desarrollo de las capacidades físicas. -Consulta sobre: Implementación y materiales para hacer	Expresión de conocimientos teóricos sobre la implementación y materiales para hacer	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre la implementación y materiales para hacer preparación física.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 120 de 145	

	preparación física.	recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.	preparación física.	preparación física.		
--	---------------------	---	---------------------	---------------------	--	--

COMPETENCIA
Avanza sanamente en el desarrollo de sus capacidades físicas con métodos mixtos, aplica eficientemente las técnicas del Baloncesto en un partido reglamentado y aprende sobre implementación y materiales para hacer preparación física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Continuación en 10º del desarrollo de la resistencia aeróbica y la fuerza-resistencia utilizando métodos mixtos, además de la Integración de carreras atléticas con diferentes modalidades de salto alto y largo de manera eficiente. - Aplicación en 10º de los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Baloncesto por equipos 5x5. - Reforzamiento en 10º de conocimientos teóricos sobre: El desarrollo de la resistencia física. Las pruebas de salto en el Atletismo. Sistemas ofensivos y defensivos en el Baloncesto. Implementación y materiales para hacer preparación física.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 121 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: SEGUNDO GRADO: DECIMO

I.H.S: HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Realizar correctamente una rutina gimnastica con ejercicios básicos, aplicar eficientemente las técnicas del Voleibol en un partido reglamentado y aprender sobre el trabajo muscular y la actividad física

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices. Resignifica su esquema corporal	Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.	Prácticas gimnasticas con alta responsabilidad teniendo en cuenta la condición de genero	Reconocimiento de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental del desarrollo psicosexual.	Construcción de propuestas de actividades físicas que fortalezcan su desarrollo psicosexual.	Encuentra en el deporte del Voleibol un espacio para la asimilación de la norma, la sana interacción y el enfrentamiento no violento con el otro.
FISICOMOTRIZ	Realiza una rutina gimnastica con ejercicios básicos.	Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	Eje practico deportivo 1: Actividades gimnasticas. - Realiza una rutina gimnástica estándar basándose en los elementos y conocimientos previos. -Consulta sobre: Las rutinas gimnasticas obligatorias en Gimnasia olímpica.	Expresión de conocimientos teóricos sobre las rutinas gimnasticas obligatorias en Gimnasia olímpica.	Manifestación de progresos en la realización de ejercicios gimnásticos básicos aplicados en una rutina de gimnasia	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 122 de 145	

	Aplica los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Voleibol por equipos 6x6.		Eje práctico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de mejoría y aplicación de fundamentos en grupos y de conjunto. -Torneo interno del grupo por equipos para aplicar fundamentos técnicos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Sistemas ofensivos y defensivos en el Voleibol.	Expresión de conocimientos teóricos sobre los sistemas ofensivos y defensivos en el Voleibol	Aplicación eficiente y progresiva de los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Voleibol por equipos 6x6.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: El trabajo muscular y la actividad física.	Asumo responsablemente la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.	Eje teórico complementario: Desarrollo de las capacidades físicas. -Consulta sobre: El trabajo muscular y la actividad física.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el trabajo muscular y la actividad física.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre el trabajo muscular y la actividad física.	

COMPETENCIA Realiza correctamente una rutina gimnástica con ejercicios básicos, aplica eficientemente las técnicas del Voleibol en un partido reglamentado y aprende sobre el trabajo muscular y la actividad física.

	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 123 de 145

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Realización en 10º de una rutina gimnástica estándar basándose en los elementos y conocimientos previos.
- Aplicación en 10º de los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Voleibol por equipos 6x6.
- Reforzamiento en 10º de conocimientos teóricos sobre: Las rutinas gimnásticas obligatorias en Gimnasia olímpica. Sistemas ofensivos y defensivos en el Voleibol, El trabajo muscular y la actividad física.

METAS DE MEJORAMIENTO

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 124 de 145	

DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** DECIMO **I.H. S:** HORAS 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Explorar con interés los bailes y ritmos estadounidenses, aplicar correctamente las técnicas del Balonmano en un partido reglamentado y aprender progresivamente sobre Deportes acuáticos, subacuáticos, los deportes extremos y la actividad física de alto impacto.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices.	Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.	Practicas reflexivas en torno a los beneficios de la actividad física para mi salud física y sicosocial.	Comprensión de la importancia de la actividad física para la conservación de la salud.	Creación de espacios para la reflexión en torno a la actividad física como habito de vida saludable.	Encuentra en el deporte del Balonmano un espacio para la asimilación de la norma, la sana interacción y el enfrentamiento no violento con el otro.
	Resignifica su esquema corporal	Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarías.	Formación de grupos para la realización de prácticas rítmico-danzarías y adelantamiento de prácticas de manera coordinada.	Identificación de diferentes expresiones rítmico danzarías de la cultura estadounidense y anglo.	Planeación y ejecución de diversos montajes coreográficos de la cultura estadounidense y anglo.	
FISICOMOTRIZ	Explora los bailes y ritmos musicales	Practico diferentes ejercicios y juegos	Eje practico deportivo 1: Actividades rítmico danzarías.	Expresión de conocimientos teóricos	Exploración de los bailes y ritmos	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 125 de 145	

	estadounidenses, escoge uno y construye una coreografía de baile.	para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	-Preparación de la coreografía de baile estadounidense. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Bailes y ritmos estadounidenses y anglo.	sobre los bailes y ritmos estadounidenses y anglo.	musicales estadounidenses, escogencia de uno y construcción de una coreografía.	
	Aplica los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Balonmano por equipos 7x7.		Eje practico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de mejoría y aplicación de fundamentos en grupos y de conjunto. -Torneo interno del grupo por equipos para aplicar fundamentos técnicos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Sistemas ofensivos y defensivos en el Balonmano.	Expresión de conocimientos teóricos sobre los sistemas ofensivos y defensivos en el Balonmano.	Aplicación de los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Voleibol por equipos 6x6.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Deportes acuáticos y subacuáticos.	Asumo responsablemente la práctica de la Educación Física, el deporte y la	Eje teórico complementario: Desarrollo de las capacidades físicas. -Consulta sobre: Deportes acuáticos y subacuáticos.	Expresión de conocimientos teóricos sobre: deportes acuáticos y subacuáticos.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre deportes acuáticos y subacuáticos.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 126 de 145	

	La actividad física de alto impacto y los deportes extremos.	recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.	-Consulta sobre: La actividad física de alto impacto y los deportes extremos.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la actividad física de alto impacto y los deportes extremos	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre la actividad física de alto impacto y los deportes extremos.	
--	--	---	--	---	---	--

COMPETENCIA
Explorar con interés los bailes y ritmos estadounidenses y anglosajones, aplicar correctamente las técnicas del Balonmano en un partido reglamentado y aprender progresivamente sobre deportes acuáticos, subacuáticos, los deportes extremos y la actividad física de alto impacto.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO
- Exploración en 10º de los bailes y ritmos musicales estadounidenses, escoger uno y construir una coreografía de baile. - Aplicación en 10º de los desplazamientos y los fundamentos técnicos básicos reglamentariamente durante partidos de Balonmano por equipos 7x7. - Reforzamiento en 10º de conocimientos teóricos sobre: Bailes y ritmos estadounidenses y anglosajones. Sistemas ofensivos y defensivos en el Balonmano. Deportes acuáticos, subacuáticos y los deportes extremos.
METAS DE MEJORAMIENTO
Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 127 de 145	

PLAN DE APOYO 10º
NIVELACIÓN BACHILLERATO

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.
Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.
Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 128 de 145	

Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	del año lectivo. Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
--	---	--

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 129 de 145	

DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** UNO **GRADO:** UNDÉCIMO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Incrementar sanamente el rendimiento de sus capacidades físicas, cualificar la capacidad natural de lanzar experimentando las diferentes modalidades de lanzamientos en el Atletismo, hacer bien aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Baloncesto en un partido reglamentado y aprender progresivamente sobre la hidratación en la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices. Resinifica su esquema corporal	Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal.	Afirmación de elementos coordinativos que posibilitan mejoras en las capacidades físicas y deportivas.	Manifestación de un buen nivel de entendimiento sobre como los elementos coordinativos que posibilitan mejoras en las capacidades físicas y deportivas.	Demostración de progresos en niveles de coordinación aplicados en múltiples expresiones motrices	Ayuda y se solidariza ante las dificultades que tengan sus compañeros durante el ejercicio físico.
FISICOMOTRIZ	Incrementa su resistencia polivalentemente a la vez que mejoro en otras capacidades como la fuerza. Cualifica su capacidad	Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	Eje practico deportivo 1: Preparación física y atlética. -Repaso de resistencia y fuerza mixtos. - Ejercicios para la fuerza y la resistencia anaeróbica. -Consulta sobre:	Expresión de conocimientos teóricos sobre la resistencia y métodos para desarrollarla. Expresión de conocimientos teóricos	Manifestación de progresos en la resistencia polivalentemente a la vez que mejora en otras capacidades como la fuerza.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 130 de 145	

	natural de lanzar experimentando las diferentes modalidades de lanzamientos en el Atletismo.		La resistencia y métodos para desarrollarla. -Repaso sobre saltos atléticos. -Los lanzamientos atléticos -Ejercicios técnicos para lanzar pelota, jabalina, bala y disco. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Las pruebas de lanzamientos atléticos y pruebas combinadas.	sobre las pruebas de lanzamientos atléticos.	Demostración de progresos en la cualificación su capacidad natural de lanzar experimentando las diferentes modalidades de lanzamientos en el Atletismo.	
	Aplica los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Baloncesto por equipos 5x5.		Eje practico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de conjunto. -Torneo interno del grupo por equipos 5x5 para aplicar sistemas y fundamentos técnicos y tácticos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Baloncesto.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Baloncesto.	Aplicación de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Baloncesto por equipos 5x5.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 131 de 145	

SOCIOMOTRIZ .	Reforzar sus conocimientos teóricos sobre: La hidratación en la actividad física.	Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.	Eje teórico complementario: Salud y calidad de vida. -Consulta sobre: La hidratación en la actividad física.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la hidratación en la actividad física.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre la hidratación en la actividad física.	
-------------------------	--	---	---	--	---	--

COMPETENCIA Incrementa sanamente el rendimiento de sus capacidades físicas, hace bien aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Baloncesto en un partido reglamentado y aprende progresivamente sobre la hidratación en la actividad física.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO - Incrementación en 11º de la resistencia polivalentemente a la vez que mejoro en otras capacidades como la fuerza, además experimentar las diferentes modalidades de lanzamientos y pruebas combinadas del Atletismo. - Aplicación en 11º de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Baloncesto por equipos 5x5. - Reforzamiento en 11º de conocimientos teóricos sobre: La resistencia y métodos para desarrollarla. Las pruebas de lanzamientos atléticos y pruebas combinadas. Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Baloncesto. La hidratación en la actividad física.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 132 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

PERIODO: SEGUNDO

GRADO: UNDÉCIMO I.H. S: HORAS: 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO: Diseñar y ejecutar correctamente una revista gimnastica, hacer buenas aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Voleibol en un partido reglamentado y aprender progresivamente sobre el Doping y las drogas en la actividad física.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices. Resinifica su esquema corporal	Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices	Utilización de elementos coordinativos aplicados en ejercicios gimnásticos organizados.	Diferenciación de la variedad de elementos coordinativos del orden perceptivo motriz que intervienen en la ejecución de ejercicios gimnásticos.	Manifestación de progresos en la construcción de una revista gimnastica utilizando múltiples variables de movimiento y de materiales.	Cuida de su propia integridad y la de sus compañeros durante la actividad física, manifestando autoestima y un trato digno a los demás.
FISICOMOTRIZ	Construye una revista gimnastica utilizando múltiples variables de movimiento y de materiales.	Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	Eje practico deportivo 1: Actividades gimnasticas. -Repaso de multidestrezas. -Preparación de revista. -Manejo de pequeños elementos “varios”. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote).	Expresión de conocimientos teóricos sobre la historia de los países y deportistas más destacados en Gimnasia.	Construcción de una revista gimnastica utilizando múltiples variables de movimiento y de materiales.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 133 de 145	

			-Evaluación práctica. -Consulta sobre: Historia de los países y deportistas más destacados en Gimnasia.			
	Aplica los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Voleibol por equipos 6x6.		Eje practico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de conjunto. -Torneo interno del grupo por equipos 6x6 para aplicar sistemas y fundamentos técnicos y tácticos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Voleibol.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Voleibol.	Aplicación de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Voleibol por equipos 6x6.	
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: El Doping y las drogas en el deporte.	Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.	Eje teórico complementario: Salud y calidad de vida. -Consulta sobre: El Doping y las drogas en el deporte.	Expresión de conocimientos teóricos sobre el Doping y las drogas en el deporte.	Utilización coherente y apropiada de teorías sobre el Doping y las drogas en el deporte.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	Página: 134 de 145

COMPETENCIA

Diseña y ejecuta correctamente una revista gimnastica, hace buenas aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Voleibol en un partido reglamentado y aprende progresivamente sobre el Doping y las drogas en la actividad física.

INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO

- Construcción en 11º de una revista gimnastica utilizando múltiples variables de movimiento y de materiales.
- Aplicación en 11º de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Voleibol por equipos 6x6.
- Reforzamiento en 11º de conocimientos teóricos sobre: Historia de los países y deportistas más destacados en Gimnasia, Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Voleibol, El Doping y las drogas en el deporte.

METAS DE MEJORAMIENTO:

Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 135 de 145	

**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y CONTENIDOS POR GRADO Y PERÍODO**

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **PERIODO:** TERCERO **GRADO:** UNDÉCIMO **I.H. S:** **HORAS** 2

META POR GRADO: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de reconocer la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.

OBJETIVO PERIODO:

Participar con interés en un proyecto especial de grupo al construir una coreografía de baile, hacer aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Balonmano en un partido reglamentado y aprender sobre las enfermedades metabólicas y alimenticias.

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	CONTENIDOS TEMÁTICOS	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
PERCEPTIVO MOTRIZ	Muestra efectividad en los diferentes desempeños motrices.	Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices	Coordinación en movimientos propios de los lanzamientos atléticos.	Reconocimiento de la importancia de los elementos coordinativos y del ritmo en el baile y los lanzamientos atléticos.	Construcción progresiva de la técnica de los movimientos propios de los lanzamientos atléticos apoyándose en sus bases coordinativas y preceptivo motoras.	Asume el triunfo y la derrota en el deporte de forma honorable, reflexiva y constructiva para fortalecer su personalidad.
	Resignifica su esquema corporal	Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.	Actividades múltiples de expresión rítmico – corporal.		Manifestación de habilidad rítmica en la puesta en escena de coreografías musicales en grupos.	

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 136 de 145	

FISICOMOTRIZ	Realiza un proyecto especial de grupo explorando múltiples bailes y ritmos musicales y construye una coreografía de baile.	Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físico-motrices.	Eje practico deportivo 1: Actividades atléticas. -Preparación de la coreografía de baile en grupo proyecto especial. -Practica de resistencia aeróbica de base (trote). -Evaluación práctica. -Consulta sobre: Historia de los países y bailarines más destacados.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la historia de los países y bailarines más destacados.	Participación con su grupo en la realización de un proyecto especial explorando múltiples bailes y ritmos musicales y construyendo una coreografía.
	Aplica los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Balonmano por equipos 7x7.		Eje practico deportivo 2: Desarrollo deportivo. -Ejercicios de conjunto en Balonmano. -Torneo interno del grupo por equipos 7x7 para aplicar sistemas y fundamentos técnicos y tácticos. -Ocio, juego y tiempo libre. -Consulta sobre: Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Balonmano.	Expresión de conocimientos teóricos sobre la historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Balonmano.	Aplicación de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Balonmano por equipos 7x7.
SOCIOMOTRIZ	Refuerza sus conocimientos teóricos	Reconozco y respeto las reglas de los juegos	Eje teórico complementario: Salud y calidad de vida.	Expresión de conocimientos teóricos	Utilización coherente y apropiada de teorías

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 137 de 145	

	sobre: Las enfermedades metabólicas y alimenticias. Los primeros auxilios y lesiones deportivas.	y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.	-Consulta sobre: Las enfermedades metabólicas y alimenticias.	sobre las enfermedades metabólicas y alimenticias.	sobre las enfermedades metabólicas y alimenticias.	
--	--	--	--	--	--	--

COMPETENCIA Participa con interés en un proyecto especial de grupo al construir una coreografía de baile, hace aplicaciones técnico tácticas ofensivas y defensivas del Balonmano en un partido reglamentado y aprende sobre las enfermedades metabólicas y alimenticias.
INDICADORES DE DESEMPEÑO POR PERÍODO - Realización en 11º de un proyecto especial de grupo explorando múltiples bailes y ritmos musicales y construir una coreografía de baile. - Aplicación en 11º de los fundamentos técnico-tácticos tanto en acciones ofensivas como defensivas durante partidos reglamentados de Balonmano por equipos 7x7. - Reforzamiento en 11º de conocimientos teóricos sobre: Historia de los países y bailarines más destacados, Historia de los países, equipos y deportistas más destacados en el Balonmano. Las enfermedades metabólicas y alimenticias.
METAS DE MEJORAMIENTO Posibilitar las condiciones necesarias para que los estudiantes mejoren su nivel de competencias y asimilen adecuadamente los contenidos curriculares en que tuvieron dificultades el año anterior.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 138 de 145	

PLAN DE APOYO 11º

NIVELACIÓN BACHILLERATO

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Verificación del dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Diagnóstico del desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Revisión de la presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante se nivele en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades para que el estudiante se nivele y demuestre un adecuado desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres para que el estudiante nivele sus conocimientos a partir de la explicación magistral, presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

PROFUNDIZACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará un espacio para que el estudiante profundice en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades de mayor complejidad para que el estudiante profundice y demuestre un mayor desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 139 de 145	

Presentación y elaboración de trabajos teóricos asignados según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	según las temáticas practicas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres y la respectiva explicación magistral para que el estudiante profundice sus conocimientos a partir de la presentación y elaboración de trabajos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	
--	--	--

RECUPERACIÓN

CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
Apropiación y grado de complejidad en el dominio de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Evolución en el desempeño y aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Asimilación en el estudio, de trabajos teóricos asignados según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Se propiciará vivencias y prácticas para que el estudiante recupere sus falencias y alcance mayor apropiación en el dominio de las técnicas, habilidades y destrezas de los deportes trabajados durante los periodos del año lectivo. Se propondrán actividades diversificadas para que el estudiante recupere sus falencias en la aplicación de elementos motrices en la solución de tareas según las temáticas trabajadas durante los periodos del año lectivo. Se asignarán talleres que posibiliten que el estudiante recupere el tiempo y los trabajos perdidos y sus conocimientos, según las temáticas teóricas trabajadas durante los periodos del año lectivo.	Una vez por periodo o según lo indicado por las directivas de la I.E.J.N.C.

TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS PROYECTOS A LAS ÁREAS

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 140 de 145	

NUMERO	NOMBRE DEL PROYECTO	ESTÁNDARES ASOCIADOS A LOS TEMAS DE LOS PROYECTOS	CONTENIDOS TEMÁTICOS DE NORMA Y LOS QUE TRABAJA LA INSTITUCIÓN	ÁREAS AFINES AL PROYECTO
UNO	GOBIERNO ESCOLAR Estudio, comprensión y práctica de la Constitución y la instrucción cívica. Constitución política de Colombia 1991; Ley 115/1994 Ley 1029/2006. Lineamientos Curriculares de Constitución Política y Democracia.	Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad. Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras Manifestaciones de las expresiones motrices.	1ª Formación de las subjetividades democráticas. Componentes: (a) Desarrollo de la autonomía y juicio político, (b) Desarrollo de las competencias dialógicas y comunicativas. 2ª Construcción de una cultura política. Componentes: (a) Construcción de la esfera de lo público y (b) Construcción de identidades colectivas. 3ª Formación en el conocimiento y comprensión de las instituciones y de la dinámica política. Componentes: (a) Análisis de situaciones y (b) Conocimiento de la Constitución).	Cívica y urbanidad. Educación Física, Recreación y Deportes

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 141 de 145	

DOS	APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Aprovechamiento del Tiempo Libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. Ley 115/ 1994; Ley 181/ 1995, Ley 1029/ 2006.	Mejoro las capacidades fisicomotrices Mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos. Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo	(a) integración actividades físicas, deportivas y recreativas en todos sus niveles. (b) Contribución al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas, la recreación y el deporte, mediante la incorporación de valores comunitarios.	Educación Física, Recreación y Deportes
TRES	MEDIO AMBIENTE Protección del Ambiente, la ecología y la Preservación de los recursos naturales. Constitución política de Colombia/1991; ley 115/1994; Decreto 1743/1994, Ley 1549/2012. Incluye el proyecto de atención y prevención de desastres (artículo 5, parágrafo 10 de la ley 115	Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte. Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable.	Diagnóstico de la situación ambiental de contexto en el que se ubica la institución educativa y formular entre sus estrategias acciones para ayudar en la mejora o en la solución de los problemas ambientales.	Ciencias naturales. Educación física, Recreación y Deportes

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 142 de 145	

CUATRO	EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CULTURA CIUDADANA. Constitución Política de Colombia, Artículo 42. Derechos sexuales y reproductivos Ley 115/94; Programa nacional para la educación sexual y construcción de ciudadanía 2008. Documento Campes 147/2012 política pública y estrategia para la formación en temas de educación sexual. Declaración sobre educación sexual para todos; Conferencia internacional sobre la población y el desarrollo; Resolución 3353/ 1993. Política nacional de salud sexual y reproductiva	Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad. Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres.	Guía No. 1: La dimensión de la sexualidad en la educación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Guía No. 2: El proyecto pedagógico y sus hilos conductores. Guía 3: Ruta para desarrollar proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía. Colombia Aprende: http://www.colombiaprende.edu.co/htm/productos/1865/article-176712.html Portal del Ministerio de Educación Nacional: http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-172102.html	Ciencias naturales y Cívica. Educación Física, Recreación y Deportes
CINCO	PÍLEO Plan lector de escritura y oralidad	Mejoro los conocimientos teóricos sobre las capacidades fisicomotrices Como juegos deportivos y recreativos, técnicas deportivas, reglamentos.	- El Plan Nacional de Lectura y Escritura es una iniciativa del gobierno nacional, liderada por los Ministerios de Educación y de Cultura para que los sectores público, privado, solidario y la sociedad civil del país se unan en torno a un objetivo común: lograr que los colombianos incorporen la lectura y la escritura a su vida cotidiana, que nuestros niños, niñas y jóvenes, lean y escriban más y mejor y lo disfruten. - Busca fomentar el desarrollo de las competencias comunicativas, a través del mejoramiento del comportamiento lector, la comprensión lectora y la producción textual de estudiantes de educación preescolar, básica y media, fortaleciendo la escuela como	Español Educación Física, Recreación y Deportes

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 143 de 145	

			espacio fundamental para la formación de lectores y escritores y vinculando la familia en estos procesos. Tomado de: http://www.colombiaaprende.edu.co/html/competencias/1746/w3-article-244105.html	
SEIS	Educación en Tránsito y Seguridad vial. Ley 769/ 2002 Código Nacional de Tránsito Terrestre.		Desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas que le permitan a niños, niñas u jóvenes ejercer su derecho a la movilidad libre y segura, conocer y respetar las normas del tránsito, y respetar los derechos de los demás en los espacios públicos.” “fundamentado en el respeto por el derecho a la vida, a la movilidad, en el disfrute del espacio público, y en el reconocimiento y respeto por las normas y las leyes.”	Ciencias Sociales. Educación Física, Recreación y Deportes
SIETE	TESO: transformaciones ambientales, educativas y creación de sueños y oportunidades de desarrollo a lo largo de la vida.	Es la organización resultante de la interacción del cuerpo con el medio y los objetos que lo rodean, que le permiten al individuo alcanzar adquisiciones motoras para dominar tiempo y espacio y lograr una adaptación	- La comunidad educativa del municipio de Itagüí tendrá acceso a una plataforma tecnológica, diseñada sobre principios de eficiencia, usabilidad, accesibilidad, y que permitirá aprendizajes donde y cuando se requieran según su contexto. - Las prácticas educativas favorecerán en los estudiantes el desarrollo de la autonomía, el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación y la colaboración para el aprendizaje en cualquier momento y lugar, de cara al ejercicio responsable de una ciudadanía coherente con los retos del siglo XXI. - La comunidad educativa del municipio de Itagüí tendrá múltiples escenarios para la innovación, fundamentados en procesos	Todas las áreas Todos los grados Durante todo el año

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 	CÓDIGO: GA-EC-F-07
	Versión: 4
	Fecha vigencia: 07/02/2022
PLAN DE ÁREA	
Página: 144 de 145	

			de enseñanza y aprendizaje mediados por tecnologías de información y comunicación (TIC), que permitirán transformar las aulas, las instituciones educativas y la ciudad en un gran laboratorio para la indagación, la exploración y la experimentación. El Municipio de Itagüí dispondrá de un sistema de gestión, que asegure la integración de la tecnología como un medio que facilite la transformación educativa, y que empodere los actores involucrados para hacer uso efectivo y transparente de todos los recursos asignados. Tomado de: http://www.planteso.edu.co/hometeso/institucional/	
OCHO	INCLUSIÓN	Está definido como el proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente, pudiendo ser capaz se utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación en la esfera social, proceso en el que se manifiesta una progresiva integración motriz que comporta diversos niveles de intervención y aprendizaje	Aprovechamiento del Tiempo Libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo. Ley 115/ 1994; Ley 181/ 1995, Ley 1029/ 2006.	



CÓDIGO:
GA-EC-F-07

Versión: 4

Fecha vigencia:
07/02/2022

PLAN DE ÁREA