



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 1 de 1**


## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA - AREA

<b>ÁREA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA RECREACION Y DEPORTE</b>
<b>ASIGNATURAS</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL</b>	<b>2 HORAS SEMANALES</b>
<b>JEFE DE ÁREA</b>	<b>DAMAR BETANCUR OSORIO</b>
<b>DOCENTES DEL ÁREA</b>	<b>CARLOS ANDRES CORREA MARIN MAURICIO PEREZ LLANO DAMAR BETANCUR OSORIO</b>
<b>VIGENCIA</b>	<b>2023</b>

## 2. JUSTIFICACIÓN.

La Educación Física, la recreación y el deporte proporciona a los niños, niñas, adolescentes y adultos herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.

Por lo tanto, la finalidad del área se centra en el desarrollo humano y social, inmerso en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de competencias, de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 2 de 2</b>

Se reconoce la educación física, recreación y el deporte como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no solo en una de ellas.

Los lineamientos del área se organizan en nueve capítulos: 1. Construcción de los lineamientos, 2. Referentes conceptuales, 3. Referentes socioculturales, 4. Desarrollo del estudiante, 5. Enfoque curricular, 6. Orientaciones didácticas, 7. Evaluación, 8. Plan de estudios, 9. El maestro de educación física.

La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área, desde un enfoque integral del ser humano:

**La competencia motriz**, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.

**La competencia expresiva corporal**, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad. (Liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

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



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**


**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 3 de 3**

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

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 4 de 4</b>

### 3. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA (Ley 115 de 1994).

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo

La formación para la protección de la naturaleza y el ambiente

El conocimiento, ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**


**Página 5 de 5**

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO PRIMARIA  
(LEY 115 ART. 21)**

- a)** - “La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática participativa y pluralista”
- h)** - “La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”
- i)** - “El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA  
(LEY 115 ART. 22)**


- e)** - “El desarrollo de las actitudes favorables al conocimiento valoración y conservación de la naturaleza y el medio ambiente”
- m)** - “La valoración de salud y los hábitos relacionados con ella”
- ñ)** – “La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre”

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 6 de 6</b>

#### 4. OBJETIVOS POR NIVELES

##### EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA


- **OBJETIVO PARA EL GRADO PRIMERO:** Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO SEGUNDO:** Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO TERCERO:** Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos predeportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO CUARTO:** Fortalecer en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos predeportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 7 de 7</b>

- **OBJETIVO PARA EL GRADO QUINTO:** Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos predeportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.

## EDUCACIÓN BÁSICA

- **OBJETIVO PARA EL GRADO SEXTO:** Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO SÉPTIMO:** Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO OCTAVO:** Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 8 de 8</b>

- **OBJETIVO PARA EL GRADO NOVENO:** Proporcionar las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.


#### EDUCACIÓN MEDIA

- **OBJETIVO PARA EL GRADO DÉCIMO:** Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.
- **OBJETIVO PARA EL GRADO UNDÉCIMO:** Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.
- **OBJETIVO CLEI 3:** Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los estudiantes que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.
- **OBJETIVO CLEI 4:** Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 9 de 9</b>


- **OBJETIVO CLEI 5:** Desarrollar en los estudiantes del liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.
- **OBJETIVO CLEI 6:** Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 10 de 10</b>

## 5. FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO COLOMBIANO.

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

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le ponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad., así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación.
4. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 11 de 11</b>

## 6. MARCO CONCEPTUAL DEL ÁREA

### 6.1. MARCO LEGAL.

#### CONSTITUCION POLITICA 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 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 los cuales se encuentran recopilados en el decreto 1025 de 2015, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente:

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 12 de 12</b>

### **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.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 13 de 13</b>

- 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 la identidad nacional.

## CAPÍTULO 2-

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

#### **Artículo 4°: 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, concurrirán 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.

**Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 14 de 14</b>


*En el artículo 2.3.3.1.6.1. Áreas.* en el cual se sustenta que el plan de estudios incluirá las áreas de conocimiento definidas como obligatorias y fundamentales en los nueve grupos enumerados en el artículo 23 de la ley 115 de 1994. Además, incluirá grupos de áreas o asignaturas que adicionalmente podrá seleccionar el establecimiento educativo para lograr los objetivos del Proyecto Educativo Institucional, sin sobrepasar el 20 % de las áreas establecidas en el plan de estudios (Decreto 1860 de 1994, artículo 34).

*Artículo 2.3.3.1.6.2. Desarrollo de asignaturas.* Las asignaturas tendrán el contenido, la intensidad horaria y la duración que determine el proyecto educativo institucional, atendiendo los lineamientos del presente Capítulo y los que para su efecto expida el Ministerio de Educación Nacional.

En el desarrollo de una asignatura se deben aplicar estrategias y métodos pedagógicos activos y vivencia les que incluyan la exposición, la observación, la experimentación, la práctica, el laboratorio, el taller de trabajo, la informática educativa, el estudio personal y los demás elementos que contribuyan a un mejor desarrollo cognitivo y a una mayor formación de la capacidad crítica, reflexiva y analítica del educando. (Decreto 1860 de 1994, artículo 35).

*Artículo 2.3.3.5.1.3.6. Atención a estudiantes con discapacidad cognitiva, motora y autismo.* Los establecimientos educativos que reporten matrícula de estudiantes con discapacidad cognitiva, motora, Síndrome de Asperger o con autismo deben organizar, flexibilizar y adaptar el currículo, el plan de estudios y los procesos de evaluación de acuerdo con las condiciones y estrategias establecidas en las orientaciones pedagógicas producidas por el Ministerio de Educación Nacional. Así mismo, los docentes de nivel, de grado y de área deben participar de las propuestas de formación sobre modelos educativos y didácticos flexibles pertinentes para la atención de estos estudiantes. (Decreto 366 de 2009, artículo 4).

Decreto 1421 de agosto de 2017. Reglamenta la ruta y el esquema para atender la población con discapacidad a toda la comunidad educativa, enfocándose en la calidad, diversidad, pertenencia, participación, para que sean personas con autonomía individual. Lo primordial del decreto es que cada estudiante tenga su propia adaptación,

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 15 de 15</b>

curricular, para lograr su máximo desenvolvimiento, para obtener equiparación de oportunidades y la garantía efectiva de sus derechos. A partir de este decreto se implementa los PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables), herramienta que se utiliza para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje incluye ajustes razonables enfocado en lo curricular e infraestructura, que le garanticen el aprendizaje y la participación.

## 6.2. MARCO CONCEPTUAL

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

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

El concepto de educación física tiene como principio la actividad física, centrada en la estructura anatómica corporal y derivada de la evolución de la gimnasia y otras disciplinas deportivas. A partir de allí surgen muchas teorías que determinan las estructuras de las prácticas deportivas. En este punto de consideraciones la educación física y el deporte se encuentran en la misma línea de formación.

La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**


**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 16 de 16**

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la recreación, para lograr lo anterior debemos tener en cuenta las siguientes competencias específicas para el trabajo en el área de educación Física, Recreación y Deporte: la competencia motriz, la expresiva corporal y la axiológica corporal, que dan cuenta de la formación esperada desde diversas perspectivas. La paz, la convivencia y el desarrollo humano tienen una inobjetable relación con el cuerpo, que constituye nuestra presencia en el mundo; es decir, el soporte de nuestras satisfacciones y de las acciones mediante las cuales construimos la realidad.

La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 17 de 17</b>

## 7. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE FORMACIÓN

El Municipio de Itagüí, situado al sur occidente del Valle de Aburra, cuenta aproximadamente con 270.920 habitantes, según proyección de población municipal del DANE. Tiene 25 instituciones de educación básica y media de carácter público. El municipio está conformado administrativamente por la cabecera municipal, dividida en 64 barrios organizados en 6 comunas y un corregimiento llamado Manzanillo constituido por 8 veredas.


Los estratos socioeconómicos a los que pertenece la población estudiantil Itagüiseña son diversos, contando desde el estrato 1 hasta el estrato más alto según la categoría del municipio. La mayoría de los padres cuentan con empleos formales o informales.

### Referente Institucional.

La población de la institución Educativa BENEDIKTA ZUR NIEDEN proviene de barrios como: El Porvenir, Ajizal, el guayabo, la hortensia, algunas urbanizaciones aledañas como san pablo, viviendas del sur, laureles del sur, entre otras, en los estratos 1, 2 y 3.

El área de Educación Física ha sido atractiva para los estudiantes porque les brinda un cambio de didáctica, es pasar del aula de clase a un cambio de actividad que usualmente invita a la sana competencia aspecto que logra entusiasmarlos. No son muchas las actividades físicas que realizan los padres con sus hijos por lo que para algunos estas horas de clase se transforman en su único momento de esparcimiento y diversión. El concepto de familia en nuestra institución se ha visto desvirtuado, pues existen casos en los que papá y mamá son remplazados por abuelos (as) tíos (as), es decir que se cuenta con todo tipo de conformación familiar: nuclear, mono parental, entre otras.

Los padres de la población educativa en su mayoría son empleados en los alrededores de la institución, son empleos informales en la plaza mayorista, el centro de la moda o en casas de familia, una minoría de los padres son profesionales, por lo menos uno de los dos.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 18 de 18</b>

La zona que nos rodea en general hace vulnerables a nuestros niños ante diferentes amenazas pues son comunes la venta de drogas y maltrato de todo tipo. Es por eso que el área de educación física propone otras actividades que sean del agrado de los alumnos y que a su vez puedan practicar en sus tiempos libres, es aquí donde interviene el proyecto de tiempo libre.

La mayoría de los estudiantes en cuanto al desarrollo físico-motriz han mostrado un buen avance, se valoran a sí mismos como seres humanos y se cuidan y respetan como tal, un mínimo de casos presenta un desarrollo físico inadecuado para su edad por aspectos como pobreza, descuido, sobrepeso; la institución desde sus posibilidades ha intentado suplir estas falencias con ayudas como el refrigerio escolar o los almuerzos brindados por el municipio.

Una mayor parte de nuestra población se ubica en el tiempo y el espacio sin mayores dificultades, sin embargo, se presentan problemas al ubicarse en una acción inmediata, no miden consecuencias próximas a sus acciones ni para ellos ni para quienes le rodean. Para su edad y nivel tienen una formación que da fe de una apropiación cultural y creación en la multiplicidad de prácticas, disfrutan de juegos y deportes que generalmente unen a la comunidad como fútbol, juegos tradicionales y bailes.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 19 de 19**

**MATRIZ DOFA DEL AREA**

<p>▪ <b>FORTALEZAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La disposición de las directivas por ubicar el área entre las importantes dentro del plan de estudios.</li> <li>▪ El apoyo constante que brindan las directivas a los profesores</li> <li>▪ El buen desarrollo motriz que han venido teniendo los niños a partir de la Educación Física.</li> <li>▪ Los espacios físicos para la práctica de la Educación Física, (Placa deportiva, zonas verdes, entre otros).</li> <li>▪ La incidencia que ha tenido el trabajo de la Educación Física en los niños en la adquisición de otros aprendizajes.</li> <li>▪ La disposición de los estudiantes para la práctica.</li> <li>▪ El profesionalismo de los docentes del área, son licenciados en Educación Física, recreación y deportes (Incluso en 4° y 5°).</li> <li>▪ El nivel deportivo se destaca la Institución por la participación de estudiantes deportistas en los juegos escolares e inter colegiados, a nivel municipal, zonal metropolitano, departamental, además de participar en otros eventos como festivales de Porrismo.</li> <li>▪ Proyección de la Institución en el municipio.</li> <li>▪ La participación de la Institución en juegos escolares e inter colegiados a nivel municipal.</li> </ul>
<p>▪ <b>OPORTUNIDADES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crear convenios con otras Instituciones</li> <li>▪ Más inversión económica en materiales para la práctica deportiva.</li> <li>▪ Aumentar la participación de disciplinas deportivas en juegos escolares e inter colegiados.</li> <li>▪ El apoyo en infraestructura que brindan las entidades públicas.</li> <li>▪ La nueva infraestructura con adecuadas instalaciones deportivas.</li> <li>▪ La inversión social del municipio.</li> <li>▪ La cobertura que se tiene del área, pues se está sirviendo en todos los niveles y en todas las Instituciones Educativas del Municipio de Itagui.</li> </ul>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**


**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 20 de 20**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La construcción de un banco de talleres para los estudiantes incapacitados y con discapacidad.</li> <li>▪ El crecimiento poblacional del municipio</li> <li>▪ La asignación e inversión de mayores recursos económicos en el área.</li> <li>▪ La participación en seleccionados y equipos de representación institucional.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>AMENAZAS</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La violencia en el sector</li> <li>▪ La inseguridad social</li> <li>▪ La falta de oportunidades para acceder a la práctica deportiva</li> <li>▪ Los pocos materiales que hay en la institución Educativa</li> <li>▪ El mal estado de los pocos materiales que hay.</li> <li>▪ La drogadicción y la contaminación visual.</li> <li>▪ Ausencia de docentes licenciados en el área en los grupos 1°, 2° y 3°.</li> <li>▪ El desarrollo del deporte en las Instituciones Educativas del Municipio se delimita a través de una matriz DOFA.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>DEBILIDADES</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La mala alimentación de muchos niños de escasos recursos.</li> <li>▪ El poco compromiso de los estudiantes de básica secundaria con la conceptualización teórica.</li> <li>▪ La falta de materiales deportivos.</li> <li>▪ La falta de compromiso de algunos padres de familia con las participaciones a eventos deportivos.</li> <li>▪ La falta de cultura y disciplina deportiva de los estudiantes.</li> </ul>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 21 de 21</b>

## 8. METODOLOGÍA GENERAL DEL AREA Y DEL MODELO PEDAGÓGICO INSTITUCIONAL


Según los estándares del área como condición previa a los planteamientos metodológicos es necesario recordar aspectos relevantes del aprendizaje en el área; **Madurez:** todo nuevo movimiento depende del SNC y experiencias motrices. **Ejercitación:** permite mejorar las ejecuciones y memorizarlas, la repetición ayuda a adquirir mayor destreza. **Retroalimentación:** reflexión y ajuste sobre lo realizado. **Gusto:** es necesario tener en cuenta principios de desarrollo motor, edad, contexto para enriquecer su bagaje motriz. **Memoria y Retención:** ejercitada con regularidad, significativa, aplicada a la vida cotidiana. **Transferencia:** las acciones motrices nuevas siempre están basadas, en elementos básicos aprendidos anteriormente.

De acuerdo con el modelo pedagógico, se organizan equipos de trabajo teniendo en cuenta las habilidades de cada uno de los estudiantes, para desarrollar destrezas en equipos colaborativos, este trabajo favorece los ritmos de aprendizaje en los estudiantes.

Algunas de las herramientas de trabajo más utilizadas además del trabajo en equipo son los test, el circuito, los juegos, la rotación deportiva, talleres los mapas conceptuales, las consultas, los conversatorios, el análisis de videos cortos, el debate frente a situaciones actuales de la salud, recreación y/o deporte, las exposiciones entre otros.

La observación, registro e interpretación de las respuestas de los estudiantes a preguntas y situaciones problemas que exigen la utilización de los contenidos aprendidos. De acuerdo con el modelo, se propician diferentes ambientes de aprendizajes como en el aula, en escenarios deportivos, en centros recreativos, en ligas, clubes, entre otros.

### ***Currículo Flexible***

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 22 de 22</b>

El currículo flexible para la Institución Educativa BENEDIKTA ZUR NIEDEN, 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
- Construcción de estrategias evaluativas que permitan la consecución de competencias


#### **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:


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 23 de 23</b>

- ✓ 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.
- ✓ La implementación teniendo en cuenta las pautas de diseño universal del aprendizaje

### ***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:***

	<p align="center"><b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b>  <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i></p>	<p><b>Código:</b> GPA-DF-FO-05</p>
	<p align="center"><b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b></p>	<p><b>Versión: 01</b></p>
	<p align="center"><b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b></p>	<p><b>Página 24 de 24</b></p>

- 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.

### ***¿Qué son Prácticas Inclusivas?***

- 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).





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 25 de 25**

- 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 cualitativa: Medir grado de consecución alcanzado, respecto de los objetivos y contenidos y tomar decisiones relativas a la promoción.

#### ***Evaluaciones diferenciadas***

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 26 de 26</b>

- 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).

## 9. RECURSOS GENERALES

### FISICOS

- Escenarios deportivos
- Cancha
- Polideportivo OSCAR LOPEZ ESCOBAR
- Escenario deportivo el CUBO
- Aqua parque Ditaires
- Canchas cercanas a la institución
- Gimnasios cercanos a la institución
- Espacios de la central mayorista



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 27 de 27**

## **MATERIALES**

- Balones
- Cuerdas
- Aros
- Conos
- Pelotas
- Cronómetros
- Pitos
- Colchonetas
- Petos
- Juegos de mesa
- Theraband

## **HUMANOS**

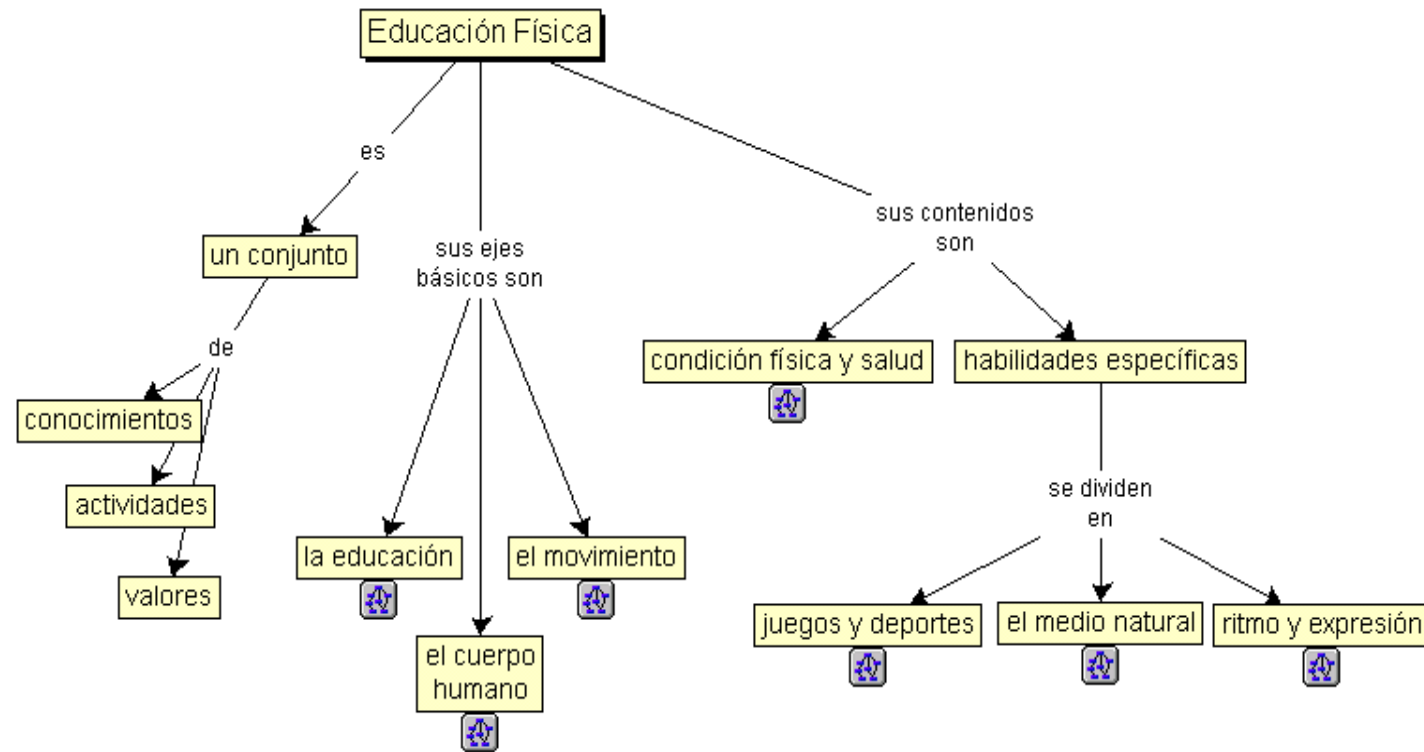
- Docentes del área
- Promotores de deportes del municipio: Futsal, balonmano y voleibol
- Formadores de las escuelas socio deportivas
- Entrenadores del municipio de Itagüí (CIFDI).


## **TECNOLOGICOS**

- Video-beam.
- Grabadora
- Amplificador de sonido
- Uso de las redes sociales
- Correo electrónico.



**10. MAPA CONCEPTUAL DEL AREA.**




	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 29 de 29</b>

## 11. ESTRUCTURA CURRICULAR

Para efectos operativos del currículo, se proponen los siguientes componentes, los cuales están implícitos en todos los contenidos de los diferentes ejes curriculares y se evaluarán a través de los indicadores de desempeño:

- ✓ **SALUD:** Higiene y limpieza. Hábitos saludables. Medidas de seguridad y Prevención de accidentes. Promoción de la salud. Auto cuidado. Alimentación Nutrición. Estilos de vida saludable.
- ✓ **VALORES:** Liderazgo. Autodisciplina. Solidaridad. Cooperación. Participación. Motivación, etc.
- ✓ **SEXUALIDAD:** Educación para la igualdad de oportunidades en ambos sexos. Trabajo mixto. Trabajo cooperativo. Atención a la diversidad.
- ✓ **MEDIO AMBIENTE:** Conservación y protección, Aprovechamiento del entorno, Reciclaje, y manejo de residuos, Orientación en el medio, Hábitos de sentido vial de observación psicomotórico, relacionados con la noción de espacio y tiempo (desplazamiento, empleo de senderos, puentes, parques).
- ✓ **COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA:** Ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad: Respeto y defensa de los derechos humanos, Educación Física, Convivencia y Paz, Educación física, participación y responsabilidad democrática. Educación Física, pluralidad, identidad y valoración de las diferencias.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 30 de 30</b>

## EDUCACIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

La Educación Física ha tenido a través de su historia una indeterminación conceptual producto de las múltiples acepciones que puede tener en un contexto específico, de igual manera las concepciones de cuerpo, sociedad y ser humano que se tiene en un momento determinado orientan las acepciones que hacia ella se otorgan. La falta de construcción teórica propia del área es un factor importante que genera la debilidad conceptual; por esto, sus bases teóricas han surgido de otras áreas del conocimiento como la biología, la Psicología, la fisiología y la pedagogía; esta última con mayor fuerza, dando lugar a tendencias como la deportivista, la expresiva o la educación física de base.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 31 de 31**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** 1°

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s

**PERIODO:** Primero.

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos.  Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de	Expresiva Corporal	Desarrollo perceptivo motriz.  Esquema corporal  Habilidades físico-Motrices  Ajuste corporal	Esquema corporal: afianzamiento partes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades.  Direccionalidad: arriba, abajo, al frente, atrás, derecha, izquierda, centro.  Control corporal en diferentes posiciones: de pies, sentados, de rodillas y cuadrúpedo.	Reconoce y diferenciación de las partes de su cuerpo y las de sus compañeros aprovechando sus posibilidades de movimiento.  Identifica las formas básicas	Ejecuta movimientos con las diferentes partes del cuerpo, para su desarrollo físico-motriz.  Resolución de ejercicios de desplazamiento para divertirse.  Ejecuta	Muestra gran interés por participar en juegos que le permiten divertirse.  Valora los juegos con sus compañeros para recrearse  Se interesa por participar en



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 32 de 32**

manipulación locomoción y estabilización.			Ubicación espacial: cerca, lejos y diferencia. El equilibrio y sensaciones. En talón, planta, dedos, borde interno, borde externo. en el puesto, en desplazamientos, descalzos, en terreno blando, en terreno duro, con elementos	de desplazamiento y las utiliza en los juegos. Identifica las nociones de tiempo en los Juegos y los aplica.	movimientos a tiempos específicos durante las actividades recreativas. Realización de juegos de conocimiento corporal, direcciona	diferentes actividades de clase, propuestas para el aprendizaje de nuevos elementos.
---	--	--	---	--	---	--

<b>INDICADORES (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza de forma adecuada tareas motrices enfocadas a la manipulación y el control de elementos que incrementen en desarrollo de sus habilidades motrices</li> <li>• Cuida y valora los implementos y espacios de diferentes escenarios de la vida.</li> <li>• Participa activa y responsable en las actividades de clase.</li> </ul>	

<b>PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA</b>			
<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Se les pregunta a los estudiantes saberes previos que tengan a cerca del área de educación física, qué hacen, qué les gustaría aprender y trabajar	Se les colocará un tema específico para que lo desarrollen mediante un trabajo escrito y lo sustenten delante de sus compañeros en clase.	Consultas previas a la clase	A los estudiantes con mayor dificultad se les pedirá que consulten saberes específicos y los socialicen en clase.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 33 de 33**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 1° INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Segundo.**

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Combinar el tiempo y el espacio en construcciones corporales, colaborando y participando con agrado en todas las actividades desarrolladas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios elementos.	Expresiva corporal	Perceptivo Motriz	Coordinación: 1. Viso-manual: lanzamiento estático y dinámico con pelota 2. Coordinación viso-pédica: Pateo, salto. 3. Combinación de movimientos.	Conocimiento de diferentes actividades de coordinación y las aplica para afianzarlas.	Ejecución de ejercicios de coordinación para mejorar sus cualidades físicas.	Participación con respeto de las actividades de clase para integrarse y desarrollar una sana convivencia.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 34 de 34**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Participa en actividades de baile, rondas, percusiones, seguimientos y de expresión corporal y gestual.
- Comparte de manera positiva la integración con los demás compañeros en las actividades de equipo.
- Participa activamente en las sesiones de clase, aportando a su aprendizaje y en el de sus compañeros

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Se les pregunta a los estudiantes saberes previos que tengan a cerca del área de educación física, qué hacen, qué les gustaría aprender y trabajar	Se les colocará un tema específico para que lo desarrollen mediante un trabajo escrito y lo sustenten delante de sus compañeros en clase.	Consultas previas a la clase	A los estudiantes con mayor dificultad se les pedirá que consulten saberes específicos y los socialicen en clase.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 35 de 35**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO:1°**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Tercero**

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Mantengo la coordinación, en diferentes espacios y con distintos ritmos.  Presento un adecuado sentido de la ubicación.	Expresiva corporal	Habilidades físico-motrices  Coordinación y Orientación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo</li> <li>• Coordinación dinámica general</li> <li>• Segmentaria</li> <li>• Viso-manual</li> <li>• Viso-pédica.</li> <li>• Locomoción:</li> <li>• Orientación</li> <li>• Identificación de atrás, adelante, arriba, abajo, dentro, fuera.</li> <li>• cambio de dirección.</li> </ul>	Diferencia nociones de atrás, adelante, arriba, abajo, dentro, fuera. Para utilizarlas en su cotidianidad.	Aplicación en actividades de clase las nociones de orientación para afianzarlas.	Participación en las actividades de clase, e integrarse con sus compañeros.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 36 de 36**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identifica claramente los distintos patrones básicos de locomoción y manipulación
- Desarrolla los patrones básicos de locomoción y manipulación.
- Realiza apropiadamente los patrones de movimiento con ejercicios básicos.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Se les pregunta a los estudiantes saberes previos que tengan a cerca del área de educación física, qué hacen, qué les gustaría aprender y trabajar	Se les colocará un tema específico para que lo desarrollen mediante un trabajo escrito y lo sustenten delante de sus compañeros en clase.	Consultas previas a la clase	A los estudiantes con mayor dificultad se les pedirá que consulten saberes específicos y los socialicen en clase.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 37 de 37**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:**2°      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Primero.

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Utilizo mis segmentos corporales (derecha izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices.	Expresiva corporal	Expresiones Socio Motrices.  Ajuste postural	Esquema corporal:  -conocimiento y control de los diferentes movimientos del cuerpo con utilización de elementos gimnásticos. Cabeza, extensión, flexión, torsión, combinaciones.  -Formas: simultaneas, secuencias (repetir	Reconocimiento mediante los juegos nociones de distancia y altura para afianzar sus conocimientos.  Identificación de direcciones y las utiliza en los	Ejecución ejercicios en diferentes direcciones, distancias y alturas y los disfruta.  Resolución de tareas que implica la utilización del equilibrio para su desarrollo físico.	Participación en juegos que le permiten desarrollar habilidad des.  Se relaciona a través del juego con sus compañeros para divertirse y aprender conceptos nuevos.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 38 de 38**

			<p>movimientos seriados).          Verticalidad. Arriba, abajo (con elementos y sobre aparatos).</p> <p>Equilibrio:          Desplazamiento: caminar en cuadrúpedo, en cucullas, llevando objetos.</p> <p>Marcha: corta, larga, rápida, lenta, combinaciones.</p>	<p>juegos, para ampliar sus posibilidades de desplazamiento.</p> <p>Reconocimiento en los juegos la importancia del equilibrio y trata de aplicarlo.</p>	<p>Participación en rondas y juegos, desarrollando su cuerpo e integrándose con sus compañeros de grupo</p>	<p>Se interesa por asumir con respeto las reglas en los juegos, como elemento fundamental para la socialización y el aprendizaje en grupo</p>
--	--	--	---	--	---	---

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Aplica sus habilidades corporales, espaciales y temporales integrándolos de manera coordinada ambos lados del cuerpo.
- Adapta sus habilidades motrices a actividades básicas predeportivas.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros en los juegos de conjunto.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<p>Se hará un diagnóstico para saber cómo están los estudiantes respecto a dichas prácticas deportivas, se procederá a realizarles una evaluación sobre los conocimientos básicos sobre las mismas y se les motivará para aprender más.</p>	<p>Investigación acerca de las prácticas deportivas del volibol, baloncesto y microfútbol.</p>	<p>Consultas previas a la clase</p>	<p>Se socializarán los conceptos fundamentales a tener en cuenta para el buen desarrollo de cada una de las prácticas deportivas trabajadas en las clases al mismo tiempo de la ejecución de las mismas.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 39 de 39**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 2°    **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Segundo.

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Comparar diversas prácticas corporales y su significación cultural reconociendo las posibilidades de su cuerpo para la acción en el entorno.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Participa en actividades rítmicas colectivas que me permitan afianzar las relaciones de amistad.	La expresión corporal	Expresiones socio motrices  Habilidades físico-motrices	Expresión rítmica manejo de pulsos, noción de duración, manejo de tiempos, noción de orden.	Reconocimiento de diferentes ritmos para moverse o desplazarse a la velocidad de éstos.	Ejecución con su cuerpo movimientos y/o expresiones al ritmo de la música (pulsos).	Participación con entusiasmo de las actividades rítmicas, para entretenerse.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 40 de 40**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Aplica sus capacidades y habilidades motrices y expresivas.
- Identifica los conceptos de pulso y acento
- Realiza movimientos rítmicos y coordinados.
- los ritmos a partir de pulsos, acentos y combinaciones de manera lúdica

Interioriza

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Se hará un diagnóstico para saber cómo están los estudiantes respecto a dichas prácticas deportivas, se procederá a realizarles una evaluación sobre los conocimientos básicos sobre las mismas y se les motivará para aprender más.	Investigación acerca de las prácticas deportivas del volibol, baloncesto y microfútbol.	Consultas previas a la clase	Se socializarán los conceptos fundamentales a tener en cuenta para el buen desarrollo de cada una de las prácticas deportivas trabajadas en las clases al mismo tiempo de la ejecución de las mismas.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 41 de 41**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 2°**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**Periodo: Tercero.**

**META DE LA ASIGNATURA 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 prácticas corporales de diversos campos combinando a través de la danza y el juego la expresión corporal y la lúdica.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Aplicar prácticas corporales de diversos campos combinando a través de la danza y el juego la expresión corporal y la lúdica.	Expresiva Corporal	Expresiones socio motrices  Recreación  La lúdica	Juegos de integración, en grupo, por parejas, individual, cooperativos entre otros  Rondas.	Conocimiento de diferentes juegos para divertirse practicándolos.	Realización de diferentes juegos, para desarrollar varias habilidades motrices.	Se interesa por participar en juegos en los que puede utilizar pequeños elementos.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 42 de 42**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Aplica sus capacidades y habilidades motrices y expresivas.
- Practica diferentes juegos para desarrollar habilidades motrices.
- Realiza movimientos rítmicos y coordinados.
- Interioriza los ritmos a partir de pulsos, acentos y combinaciones de manera lúdica

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Se hará un diagnóstico para saber cómo están los estudiantes respecto a dichas prácticas deportivas, se procederá a realizarles una evaluación sobre los conocimientos básicos sobre las mismas y se les motivará para aprender más.	Investigación acerca de las prácticas deportivas del voleibol, baloncesto y microfútbol.	Consultas previas a la clase	Se socializarán los conceptos fundamentales a tener en cuenta para el buen desarrollo de cada una de las prácticas deportivas trabajadas en las clases al mismo tiempo de la ejecución de las mismas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 43 de 43

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE    **GRADO:** 3°    **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s    **PERIODO:** Primero

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco las posibilidades de movimiento y expresión de mi cuerpo como un elemento segmentado.	Competencia Motriz	Desarrollo perceptivo motriz  Se ubica espacio temporalmente, adquiere ritmo.  Habilidades físico-Motrices	-Dependencia segmentaria, - posiciones de: pies, sentado, decúbito, invertida. - Segmentos corporales  *JUEGOS -piso -pared	Identificación de las posibilidades de movimiento y expresión de su cuerpo y los lleva a la práctica  Reconoce sus posibilidades de movimiento y los utiliza en las actividades	Resolución de ejercicios de coordinación y ajuste postural para mejorar su desempeño en las actividades que se le asignan.  Realiza trabajos de expresión corporal para divertirse.	Se interesa por las actividades en las que puede demostrar sus habilidades  Se integra y disfruta de las actividades en las que aprende y practica el desarrollo de su corporalidad



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 44 de 44**

		<p>Roles de género, organiza equipos, establece liderazgos</p> <p>Habilidades complejas: acciones, efectos y consecuencias</p>	<p>-cooperativos -callejeros, individual y colectivos.</p> <p>Educación rítmica: Desplazamiento en pulsos y acentos. Interiorización de ritmos. -ejercicios rítmicos -elementos rítmicos y gimnásticos</p>	<p>lúdicas para potencializarlas.</p> <p>Identificación de actividades lúdico-recreativas que le ayudan a mejorar su desarrollo físico e intelectual.</p>	<p>Comparte con sus compañeros durante el desarrollo de sus juegos planificados mejorando con ello, sus relaciones interpersonales.</p>	<p>Se interesa por participar en las actividades lúdico-recreativas que le permiten integrarse con sus compañeros y tener una mayor independencia en la toma de decisiones.</p>
--	--	--	--	---	---	---

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- ✓ Practica sus capacidades y habilidades motrices en la práctica de ejercicios gimnásticos.
- ✓ Realiza movimientos y expresiones corporales
- ✓ Realiza trabajos de expresión corporal para divertirse
- ✓ Se integra y disfruta de las actividades que potencializan sus habilidades motrices

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<p>A través de la realización de los rompecabezas los niños lograrán demostrar sus habilidades para adquirir habilidades motrices.</p>	<p>Se llevarán los estudiantes al patio salón a realizar las diferentes actividades asignadas. La evaluación se hará en forma individual sobre los conceptos explicados en clase.</p>	<p>Consultas previas a la clase</p>	<p>Cada estudiante expone a sus compañeros lo investigado sobre la temática.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 45 de 45**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO:3°**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Tercero.**

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable	Competencia Motriz	Actividad física y atléticas	<p>Atletismo: Pruebas de velocidad, resistencia, relevos, saltos entre otras</p> <p>-lanzamientos: de objetos, pesados, livianos y mixtos.</p>	Conocimiento y practica de la disciplina del atletismo para ampliar su riqueza motriz	Aplicación de algunas reglas del atletismo y sus diferentes disciplinas	Se interesa por aprender sobre atletismo para desarrollar sus capacidades y valora la de sus compañeros.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 46 de 46**

**INDICADORES**  
**(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Ejecuta dinámicamente las actividades y ejercicios orientados a la práctica motriz general y predeportiva
- Comprende las relaciones cuerpo, sentidos, movimiento, y las funciones de los sistemas orgánicos en quietud y en ejercicio
- Identifica las reglas del atletismo y balonmano
- Aplica las reglas del atletismo y el balonmano en el juego
- Desarrolla las necesidades de agrupación social por medio de actividades físicas y recreativas

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 47 de 47**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **GRADO:**4° **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s **PERIODO:** Primero.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al terminar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

**OBJETIVO PERIODO:**

Brindar a los niños las herramientas rítmicas básicas, para la aprehensión de nuevas estructuras rítmicas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Me muevo a diferentes ritmos mediante la música  Valora las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno.	Competencia expresiva corporal	Habilidades físico-motrices  Expresiones socio motrices	Ritmo y expresión Corporal.  Ritmo musical	Reconocimiento de sus posibilidades de movimiento y las utiliza en las actividades lúdicas para potencializar tanto ritmo como expresión.	Aplicación del ritmo para poder realizar ejercicios asignados.	Se interesa por participar con entusiasmo de las actividades rítmicas y gimnásticas para integrarse con sus compañeros



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 48 de 48**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identifica sus posibilidades de movimiento y las utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas.
- Aplica el ritmo para realizar los ejercicios asignados
- Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas y gimnásticas para integrarse con sus compañeros.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 49 de 49**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:**4°      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Segundo

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al terminar el grado los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

**OBJETIVO PERIODO:**

Practica juegos con diferentes elementos y grados de dificultad que le permiten aprovechar su tiempo libre y mejorar sus cualidades psicomotrices

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación	Competencia Expresiva Corporal	Lúdica  Expresiones socio motrices.  Capacidades físicas	Juegos tradicionales, de piso y pared.  Juegos predeportivos y formas jugadas.	Identificación de las características de los juegos que práctica y cuáles son sus objetivos fundamentales para realizarlos.	Realización de ejercicios de acondicionamiento.  Participación activamente de los juegos propuestos para su desarrollo.  Realización de juegos para incentivar la	Asume con responsabilidad las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 50 de 50**

					participación de sus compañeros	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realiza a través de juegos actividades conducentes al triatlón, la gimnasia, ejercicios coordinativos y de expresión corporal
- Identifica de las estructuras corporales del sistema óseo.
- Asume con responsabilidad las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 51 de 51**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **GRADO:** 4° **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s **PERIODO:** Tercero.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al terminar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

**OBJETIVO PERIODO:**

Experimentar y crear figuras gimnásticas, estáticas y dinámicas

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación	Axiológica corporal	Actividad física y salud.  Experiencias Gimnásticas  Predeportivos	Destrezas gimnásticas -individuales -grupales Rodar, Gatear, Deslizar. Posiciones invertidas Trabajo en parejas (seguridad y confianza).  Experiencias atléticas: Pruebas primordiales: salto largo y lanzamientos Juegos predeportivos	Diferenciación de destrezas y gimnásticas  Identificación del objetivo de cada deporte, dándole la posibilidad de obtener buenas bases a nivel deportivo.	Realización de movimientos gimnásticos, como el elemento que favorece el desarrollo de su capacidades físicas y motrices  Realización de gestos técnicos básicos de cada	Reconocimiento de la importancia de la responsabilidad en la ejecución de un trabajo colectivo.  Asume con respeto el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un alumno ejemplar



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 52 de 52**

			Balonmano, baloncesto y voleibol. combinar pases, conducción y lanzamientos.		deporte trabajando en él.	
--	--	--	---	--	---------------------------	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realiza actividades para el desarrollo de destrezas motrices a través de juegos pre- deportivos.
- Desarrolla habilidades comunicativas y de socialización a través de juegos deportivos de conjunto.
- Diferencia destrezas y rutinas gimnásticas
- Realiza movimientos gimnásticos como elemento favorecedor del desarrollo de sus capacidades físicas.
- Participación en las actividades de ambientación y familiarización deportiva cumpliendo con las reglas, los elementos, juegos de grupo y desempeño individual.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 53 de 53

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** 5 °

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s

**PERIODO:** Primero

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros	Competencia Motriz	Actividad física, motriz, y saludable.	Atletismo  Desplazamientos.  Lanzamientos.	Reconocimiento de la importancia de realizar un movimiento de una forma adecuada.  Diferenciación de algunos	Realización de movimientos básicos de una forma acorde con su edad.  Ejecución a través del juego una gran variedad de gestos técnicos.	Manifestación de deseos por mejorar sus habilidades básicas para aplicarlas en los juegos predeportivo.  Se interesa por conocer y aprender



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 54 de 54**

y compañeras.				gestos técnicos que se utilizan en las diferentes disciplinas deportivas.		el desarrollo de los gestos técnicos deportivos
---------------	--	--	--	---	--	---

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realización de actividades para el desarrollo de destrezas motrices a través de juegos pre- deportivos.
- Comprende la importancia de realizar los movimientos en forma adecuada
- Diferencia gestos técnicos que se utilizan en el atletismo
- Se interesa por conocer y aprender el desarrollo de los gestos técnicos deportivos.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 55 de 55**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 5 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Segundo.

**META DE LA ASIGNATURA 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.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices.	Competencia Motriz	Actividad física, lúdica, y motora.	Juegos predeportivos.  Manipulación de las pelotas de iniciación deportiva  Posiciones básicas	Identificación de las características de los deportes y cuáles son sus objetivos fundamentales.	Realización de ejercicios de acondicionamiento deportivo  Participación activa en los juegos propuestos para su desarrollo.  Proposición en	Asume con respeto las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 56 de 56**

					juegos que ayuden a incentivar la participación de sus compañeros	
--	--	--	--	--	---	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Explica las características del voleibol y sus objetivos fundamentales
- Realiza ejercicios de acondicionamiento deportivo (Voleibol)
- Identifica y asume con respeto las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 57 de 57**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO:5°**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Tercero.**

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Enriquecer la creatividad por medio de estímulos dados por experiencias motrices y así consolidar la actividad física como medio para la conservación de la salud.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
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.	Competencia Motriz	Actividad física, lúdica, y motriz.  Predeportivos.	Lanzamientos y recepciones en los diferentes deportes  Pases por encima, por debajo. Lanzamiento corto y largo. Botes Práctica deportiva Posiciones básicas: alta media y baja	Identificación de los fundamentos básicos de los deportes  Realización de los movimientos adecuados para cada ritmo  Identificación de los objetivos de los pre	Participación en competencias deportivas cumpliendo las normas.  Realización adecuada de los pasos para cada baile.  Diseña coreografías para realizar	Se interesa por participar activamente en el desarrollo de habilidades deportivas.  Se interesa por desarrollar nuevas competencias rítmicas



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 58 de 58**

			Fútbol de salón Transporte de balón con diferentes superficies de contacto. Control de balón. Juego de volei-fútbol. Treinta y una. La mosquita. Pases por parejas y equipos	deportivos, dándole la posibilidad de obtener un buen desempeño deportivo	representaciones artísticas  Demostración de capacidad para interiorizar y ejecutar las bases fundamentales de los deportes	Asume el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un alumno ejemplar
--	--	--	--	---	---	---

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identifica los fundamentos básicos de baloncesto
- Realiza los movimientos adecuados para cada ritmo
- Participa activamente en el desarrollo de actividades deportivas

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul>	Consultas previas a la clase	Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 59 de 59

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: 6° INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s PERIODO: Primero.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad tener hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades deportivas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación.  Experimento y domino las	<b>Competencia Motriz</b> (habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento)  <b>Competencia Axiológica Corporal</b> (técnicas adquiridas a través de actividades	Desarrollo Motriz  Técnicas del cuerpo  ROTACION DEPORTIVA	DEPORTES INDIVIDUALES  * ATLETISMO -PRUEBAS DE PISTA Relevos, Pentatlón -PRUEBAS DE CAMPO Triple salto Lanzamiento de pelota  * DEPORTES DE	Identificación de actividades motoras a través del ejercicio para su desarrollo físico.	Realización actividades que mejoren su desarrollo motor, para que en la práctica deportiva, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los gestos técnicos y movimientos	Valora la importancia de conocer, el sistema óseo en función del ejercicio



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 60 de 60**

habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego.	físicas y lúdicas).		CONJUNTO EL BALONCESTO, BALON MANO, Y DERIVADOS DEL TREN SUPERIOR		corporales en forma adecuada	
--	---------------------	--	---	--	------------------------------	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación del deporte del atletismo como deporte base y sus componentes, aplicando las técnicas básicas en su ejecución.
- Implementación de hábitos relacionados con el calentamiento y la relajación.
- Asume con disposición, responsabilidad y respeto en el desarrollo de las actividades de clase.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo.</p>	Consultas previas a la clase	<p>Talleres complementarios fuera del aula - Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los componentes del Atletismo:</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 61 de 61

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 6 °**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Segundo.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad tener hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
<p>Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.</p> <p>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la</p>	<p><b>Competencia Motriz</b> (habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento)</p> <p><b>Competencia Axiológica Corporal</b></p>	<p>Actividad física y salud.</p> <p>Desarrollo Motriz</p> <p>Condición Física</p>	<p>Tipos de Calentamiento General y específico</p> <p>Capacidades Físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad)</p> <p>Capacidades Perceptivo-motrices: (coordinación, equilibrio,</p>	<p>Reconocimiento de las capacidades físicas, para emplearlas en los juegos.</p> <p>Conocimiento de los pasos del calentamiento para realizarlos</p>	<p>Realización de las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas.</p> <p>Identificación del calentamiento, en la práctica de la</p>	<p>Muestra interés por realizar ejercicios físicos, como medio de diversión.</p> <p>Manifiesta interés, por realizar calentamiento, como medio de diversión y prevención de</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 62 de 62**

<p>vida cotidiana.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p>(técnicas adquiridas a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación).</p>		<p>ritmo, lateralidad, orientación)</p> <p>El cuerpo Humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo</p> <p>Hábitos de vida saludables (Nutrición y Alimentación saludable).</p> <p>Higiene Postural.</p> <p>Test Físicos</p>	<p>antes de una actividad física.</p> <p>Identificación de los movimientos articulares de acuerdo con el segmento corporal</p>	<p>actividad física para preparar el cuerpo.</p> <p>Ejecución de los movimientos articulares, identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario.</p>	<p>lesiones.</p> <p>Conocimiento de la estructura y función del sistema óseo, con relación a la actividad física</p>
--	---	--	---	--	---	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Argumentación sobre elementos de las capacidades condicionales y presenta oportunamente aspectos diversos de la actualidad relacionada con la actividad física y el deporte.
- Realización de actividades relacionadas con estilos de vida saludable. (Gimnasia, aeróbicos, caminatas, y ciclo paseos, encuentros deportivos).
- Aplicación de tests físicos que le permiten conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físico- motrices.
- Adopción de hábitos relacionados con el calentamiento y la relajación.
- Asume con responsabilidad y respeto en el desarrollo de las actividades de clase



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 63 de 63**

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Evaluación de saberes previos y conducta de entrada. Consulta y sustentación a partir de la documentación y la web gráfica ofrecida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, calentamiento: identificación, beneficios, divisiones y prácticas. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los componentes del calentamiento: identificación, beneficios, divisiones y prácticas. Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 64 de 64**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 6 °**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Tercero.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad tener hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Ejecutar de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás  Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de	Lúdica Motriz  Lenguajes Corporales  Expresiones socio motrices	JUEGOS Tradicionales y/callejeros  -HISTORIA  -DEFINICIONES  -CLASES	Identificación de los juegos, sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.	Utilización del juego como herramienta de disfrute, de gasto energético, que le ayuda a regular su energía	Manifiesta interés, respeto al participar de los juegos, para divertirse y compartir con sus compañeros





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 65 de 65**

prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros (as) de clase.	disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)					
---	---	--	--	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación de los juegos, sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.
- Utilización del juego como herramienta de disfrute, de gasto energético, que le ayuda a regular su energía.
- Muestra interés, respeto al participar de los juegos, para divertirse y compartir con sus compañeros.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p> <p>Consultas a sus padres y abuelos.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula - Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 66 de 66**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: 7 ° INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s PERIODO: Primero.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

**OBJETIVO PERIODO:**

Comprender la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Afianzo habilidades motrices complejas, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte.  Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices	<b>Competencia Motriz</b> (habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento)	Desarrollo Motriz  Técnicas del cuerpo  ROTACION DEPORTIVA	* DEPORTES INDIVIDUALES AJEDREZ Movimiento y captura de las piezas  * ATLETISMO -PRUBAS DE PISTA 100mt planos  -PRUEBAS DE CAMPO	Identificación de los gestos técnicos debe utilizar, para alcanzar un mejor desempeño dependiendo de la prueba deportiva	Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.	Valora el deporte y la practica con responsabilidad lo cual le permite una mejor convivencia.  Coopera y hace parte de equipos deportivos con sus compañeros para



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 67 de 67**

<p>en la estructura del juego colectivo</p> <p>Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</p>			<p>Salto de longitud  Lanzamiento de bala</p> <p>* DEPORTES DE CONJUNTO  FUTBOLSALA, ULTIMATE</p> <p>Definición de deporte</p> <p>Reseñas históricas de los deportes a trabajar en el periodo</p> <p>Fundamentos Técnicos y Tácticos de los deportes a trabajar en el periodo.</p> <p>Reglamentos de los deportes a trabajar en el periodo.</p> <p>Juegos Predeportivos</p> <p>Preparación física según el deporte</p>		<p>Aplicación de reglas y fundamentos técnicos de los deportes, como evidencia de lo aprendido</p>	<p>realizar actividades en clase.</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 68 de 68**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Ejecución de las expresiones motrices correspondientes a las diversas modalidades de deportes de conjunto, que propicien el desarrollo de su condición física
- Identificación de posturas adecuadas que deben asumirse en quietud y en el ejercicio, en pro de la salud.
- Demuestra disposición, responsabilidad y respeto en el desarrollo de las actividades.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 69 de 69**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 7 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Segundo.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

**OBJETIVO PERIODO:**

Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas.

ORIENTACIONES CURRICULARES	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Mejoro las capacidades fisicomotrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	<b>Competencia Motriz</b> (habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento)  <b>Competencia Axiológica</b>	Actividad física y salud.  Desarrollo Motriz  Condición Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento (Activación Dinámica General)</li> <li>• Desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>• Ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo,</li> </ul>	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad	Utilización de las capacidades físicas como herramienta, para desarrollar diferentes gestos técnicos  Realizar el	Valora la importancia de la actividad física, como medio que beneficia sus capacidades físicas.  Valora la



<p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicaciones de ella.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p><b>Corporal</b> (técnicas adquiridas a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación).</p>		<p>lateralidad, orientación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la condición anatómica (IMC-antropometría)</li> <li>• Valoración de la condición fisiológica</li> <li>• Test de Valoración de la condición física.</li> <li>• Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico).</li> <li>• Test de Resistencia aeróbica (Coursette-Navette)</li> <li>• Test de Velocidad (20 m)</li> <li>• Test de Fuerza Resistencia Brazos y Abdomen</li> <li>• Test de Flexibilidad.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros auxilios</li> <li>• El cuerpo Humano total y segmentario. Sistema Muscular y Sistema Óseo</li> <li>• Hábitos de vida saludables (Nutrición y alimentación saludable)</li> <li>• Higiene Postural</li> </ul>	<p>física.</p> <p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Diferenciación de las capacidades físicas, como herramienta para el desempeño deportivo</p>	<p>calentamiento, teniendo en cuenta, las exigencias del ejercicio a realizar</p> <p>Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.</p>	<p>práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.</p>
--	---	--	---	--	--	---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 71 de 71**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Ejecución de las expresiones motrices correspondientes a las diversas modalidades de calentamiento, que propicien el desarrollo de su condición física
- Identificación de calentamientos adecuados que deben asumirse en los diferentes predeportivos, en pro de la salud.
- Identificación de las posturas corporales adecuadas que deben asumirse en quietud y en el ejercicio, en pro de la salud.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo.  Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p> <p>Consultas a sus padres y abuelos.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

Código:  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 72 de 72

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 7 °**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Tercero**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

**OBJETIVO PERIODO:**

Identificar las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia, llevando a cabo su teoría y práctica.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.  Practico actividades	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad, - liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo-, de disponibilidad	Lúdica Motriz  Lenguajes Corporales  Expresiones socio motrices	El juego como expresión del desarrollo de la personalidad  Contenidos temáticos acerca del juego y sus componentes  Tipos de Juegos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de la Calle</li> <li>• Juegos Cooperativos</li> <li>• Juegos Tradicionales</li> </ul>	Identificación de diferentes juegos y sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.	Elabora tareas referentes al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre  Ejecuta sistemáticamente acciones del juego como	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades de juego de manera individual y del grupo.  Valora la importancia de la





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 73 de 73**

<p>lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza, a través de ellas cuida y respeto el medio ambiente</p>	<p>corporal y comunicativa con los otros).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de mesa</li> <li>• Rondas</li> </ul> <p>Expresión corporal</p> <p>Desarrollo de actividades lúdico-recreativas propuestas por todos y cada uno de los integrantes.</p> <p>Actividades que involucren reflexiones individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo</p>		<p>hábito de vida saludable.</p> <p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.</p>	<p>actividad física, como medio que beneficia sus capacidades físicas.</p>
--	--	--	--	--	---	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elabora tareas referentes al juego como posibilidad de hacer buen uso del tiempo libre.
- Identificación de diferentes juegos y sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.
- Participación colaborativa y respetuosamente en los equipos de juego.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 74 de 74**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 75 de 75

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 8 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Primero

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Afianzar las capacidades físico motriz a través de diferentes actividades.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica motrices que me permitan convivir sanamente.  Reconozco y aplico	<b>Competencia Motriz</b> (habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento)	Desarrollo Motriz  Técnicas del cuerpo  ROTACION DEPORTIVA	*HISTORIA  *DESARROLLO Voleibol Voleiplaya  *REGLAMENTO  *GESTOS TECNICOS Saque	Aplicación de las reglas y sistemas de juego de Voleibol para alcanzar un buen desempeño en la práctica de este deporte.	Ejecución de sistemas de juego en equipo, obteniendo un buen desempeño en la práctica del Voleibol.  Aplicación en situaciones de juego las técnicas y	Se interesa por conocer y practicar el Voleibol como herramienta Para obtener un mejor desarrollo de sus cualidades motrices.  Reconoce la importancia de la



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 76 de 76**

<p>las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas</p> <p>Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo</p>			<p>Recepción Bloqueo</p> <p>FUNDAMENTOS DEL BALONMANO, RUGBY, SOFTBOL Y BEISBOL Y OTROS DEPORTES SEMEJANTES</p> <p>- Reglamento          - Gestos Técnicos.          - Fundamento teórico</p>	<p>Identificación de la historia y desarrollo del rugby, softbol béisbol. para diferenciarlo de otros deportes</p>	<p>reglas del Voleibol, para optimizar sus capacidades físicas.</p> <p>Realización de ejercicios utilizando, los gestos técnicos de algunos deportes para adquirir mayor destreza en este deporte</p>	<p>práctica deportiva, para mejorar su convivencia escolar</p> <p>Utilización del rugby, como medio de interacción con sus compañeros permitiendo aumentar su autoestima y respetando a los demás.</p>
---	--	--	---	--	---	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Adquisición de destreza motriz en manejo de la fundamentación del voleibol.
- Aplicación de sus capacidades y habilidades físicas en el desarrollo de prácticas deportivas de conjunto.
- Asume una posición de respeto hacia sus compañeros, los implementos, el medio ambiente y las normas de juego.
- Identificación con propiedad de la coordinación óculo manual y óculo pédica con balón.
- Aplicación de sus capacidades y habilidades motrices y sociales en deportes de conjunto
- Valora y practica la actividad física y el deporte como base para una buena conservación de la salud.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 77 de 77**

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 78 de 78

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: 8 ° INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s PERIODO: Segundo.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Trabajar las capacidades físico motriz a través del juego

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
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	<b>Competencia expresiva corporal</b>	Actividad física y salud.  Expresiones socio motrices  Fisiología del ejercicio	RESISTENCIA a la fuerza  *FUERZA Total, y segmentaria  *FLEXIBILIDAD Estática y dinámica *VELOCIDAD De reacción  *CORAZON	Conocimiento de la incidencia de la actividad física, en algunos órganos del cuerpo humano.	Identificación de diferentes herramientas, como medio para trabajar las capacidades físicas, que se necesitan en las disciplinas deportivas.  Reconocimiento y	Apreciación del ejercicio como medio para su desarrollo corporal.  Reconocimiento de la importancia del ejercicio físico, como agente que favorece la salud



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 79 de 79**

<p>expresiones motrices.</p> <p>Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud</p>			<p>Función  Ritmo cardiaco  *PULMONES  Conformación funciones  *RINON  Conformación funciones.</p>		<p>argumentación con facilidad los cambios fisiológicos que atraviesa el organismo, antes, durante y después de la actividad física</p>	
---	--	--	--	--	---	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realización de tareas motrices que desarrollen las capacidades físicas condicionales y coordinativas
- Reconocimiento de la importancia del desarrollo de su condición física para una mejor calidad de vida
- Participación activa en las sesiones de clase para el desarrollo de su condición física.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
---------------------------------	-----------------------	------------------------------------	-----------------------



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 80 de 80**

- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.
- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.

- Exposiciones con diapositivas
- Evaluación de consultas
- Lectura de textos breves
- Realización de carteleras
- Consultas

Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.

Consultas previas a la clase.

- Talleres complementarios fuera del aula.

Consultas.

Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.

Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 81 de 81**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 8 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Tercero.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.

**OBJETIVO PERIODO:**

Experimentar las expresiones motrices a través de actividades lúdicas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
<p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.</p> <p>Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de</p>	<p><b>Competencia Expresiva Corporal</b>            (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)</p>	<p>Lúdica Motriz</p> <p>Lenguajes Corporales</p> <p>Expresiones socio motrices</p>	<p>* JUEGOS</p> <p>-JUEGOS DE MESA            -JUEGOS RECREATIVOS            -JUEGOS TRADICIONALES            -JUEGOS COOPERATIVOS            -JUEGOS ELECTRONICOS</p>	<p>Identificación en el juego el medio propicio para descubrir valores, divertirse y compartir con sus compañeros</p>	<p>Utilización de los juegos y realización de modificaciones, empleando su creatividad para hacerlos más dinámicos y útiles</p>	<p>Se interesa por utilizar sanamente el tiempo libre y ejercitar su cuerpo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 82 de 82**

mis compañeros y compañeras durante las prácticas motrices.

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Participación, interés y dinamismo en las prácticas para el desarrollo de la condición física.
- Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración a través del juego.
- Ejecuta sistemáticamente acciones del juego como hábito de vida saludable
- Identifica las diferentes modalidades del juego comprendiendo su importancia, llevando a cabo su teoría y practica

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula - Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 83 de 83

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 9 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Primero

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**OBJETIVO PERIODO:**

Reconoce la importancia de practicar diferentes deportes y juegos para enriquecer su desarrollo físico y mejorar su parte técnica a través de éstos.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco y respeto las reglas de los juegos y cualquier práctica motriz como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en Comunidad.  Practico juegos tradicionales que me permiten valorar mi cultura	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y	Perceptivo Motriz  DEPORTES DE CONJUNTO	ACCIONES DE JUEGO  *BALONMANO  *BALONCESTO  *VOLEIBOL  *JUEGOS TRADICIONALES -FUTBOL SALA	Diferenciación de conceptos y técnicas de varios deportes, para aplicarlos en las prácticas.  Conoce diferentes juegos y lo que éstos pueden aportar a su desarrollo integral.	Identificación de diferentes deportes para asimilar los gestos técnicos y poderlos aplicar.  Participa de los juegos como ser social, para aprovechar los diferentes espacios que se le brindan.	Valora las prácticas deportivas y recreativas realizadas en clase, como un elemento que favorece su sano desarrollo



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 84 de 84**

comunicativa con los otros)

--	--	--	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación y aplicación de conceptos de administración y organización deportiva.
- Identificación de los tipos de fixture que pueden emplearse en las programaciones deportivas, operando datos programáticos y de resultados
- Se interesa por desarrollar habilidades comunicativas al socializar en forma oral los datos referidos a los micro – torneos con diferentes ayudas visuales

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 85 de 85**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 9 °**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Segundo.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**OBJETIVO PERIODO:**

Implementar diferentes estrategias, en el trabajo de las capacidades físicas, como referente para las diferentes disciplinas deportivas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco y aplico tests de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.  Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad	Perceptivo Motriz  CAPACIDADES FISICAS	*RESISTENCIA *FUERZA *FLEXIBILIDAD *VELOCIDAD *IMPORTANCIA *ESTRUCTURA *TIPOS DE CALENTAMIENTOS General – específico.	Identificación con actitudes, sobre la importancia del ejercicio físico, como medio para su sano desarrollo corporal.  Valoración de la importancia de realizar el calentamiento, en la	Realización de actividades sobre capacidades físicas para mejorar su rendimiento.  Ejecución del calentamiento teniendo en cuenta el deporte o ejercicio que va a practicar; sea	Se interesa por demostrar con actitudes, la importancia del ejercicio físico, como medio para su sano desarrollo corporal.  Valora la importancia de realizar el calentamiento, en la



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 86 de 86**

recreación y el deporte.	corporal y comunicativa con los otros)			actividad física para prevenir lesiones	general o específico	actividad física para prevenir lesiones
--------------------------	--	--	--	---	----------------------	---

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realización y ejecución correctamente la clase de ejercicios que desarrollan las diferentes capacidades físicas
- Reconocimiento de los conceptos de condición física, capacidades físicas condicionales y no condicionales
- Participación y dinamismo en las prácticas para el desarrollo de la condición física.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase. Consultas.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 87 de 87

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: 9 ° INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s PERIODO: Tercero**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**OBJETIVO PERIODO:**

Reconoce principios básicos de salud, los socializa con sus compañeros y trata de transferirlos a su cotidianeidad.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación  Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos	<b>Competencia axiológica corporal,</b> manifestada en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente	Perceptivo Motriz  SALUD E HIGIENE	*PRIMEROS AUXILIOS  *EJERCICIO  *LESIONES DEPORTIVAS  *ENFERMEDADES SILENCIOSAS  *ALIMENTACION	Diferenciación de las lesiones deportivas para prevenirlas en su cotidianeidad.  Identificación de la importancia de aprender temas de salud que favorezcan su desarrollo físico.	Aplicación de conceptos de primeros auxilios, porque reconoce en éstos la importancia de preservar la vida (salud).  Aplicación de principios básicos de salud, con base en lo aprendido,	Valora el conocer principios básicos de salud para adoptarlos y aplicarlos continuamente.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 88 de 88**

musicales.			VITAMINAS *HIDRATACION		para mejorar su calidad de vida.	
------------	--	--	---------------------------	--	----------------------------------	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación y aplicación de conceptos de primeros auxilios.
- Diferenciación de tipos de dificultades de salud deportivas, teniendo en cuenta su adecuado tratamiento inmediato
- Se interesa por adquirir habilidades de primeros auxilios.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas y carteleras</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula. - Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 89 de 89

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** 10 °

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s

**PERIODO:** Primero

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO PERIODO:**

Conoce la importancia de aprender organización deportiva como herramienta de desempeño laboral.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Valoro la preparación previa para la ejecución responsable de las prácticas motrices deportivas individuales y Colectivas.  Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarías.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz  PRINCIPIOS DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	*ORGANIGRAMA  *COMISIONES Organizador, Técnico Protocolo, Penas, publicidad  *TORNEO-CAMPEONATO: Extensión Puntos Eliminación Combinados.	Identificación de la conformación de los diferentes grupos dentro de los eventos deportivos, para llevarlos a la práctica	Ejecución de los principios de organización deportiva con sus compañeros para afianzar lo aprendido y mejorarlo	Manifiesta interés por conocer organización deportiva y practicarla para assimilarla mejor



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 90 de 90**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Juzga partidos de balonmano y microfútbol ajustándose a los reglamentos propios de cada deporte, dentro de la clase.
- Participación activa en las actividades deportivas diseñadas para el presente periodo
- Demuestra respeto hacia los demás, los implementos y el entorno al realizar las prácticas de clase.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 91 de 91**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 10 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Segundo

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO PERIODO:**

Desarrollar en los estudiantes habilidades para crear y dirigir un Juego, como herramienta de desempeño y/o orientación vocacional.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.  Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad	Perceptivo Motriz  EL JUEGO	HISTORIA *DEFINICION Teorías del juego *CARACTERISTICAS *VALOR EDUCATIVO *CLASIFICACION Por espacio Por # de participantes Por objetivos *TIPOS Activos Semiactivos pasivos	Identificación y clasificación de tipos de Juegos para emplearlos como herramienta de aprendizajes significativos	Elaboración y direccionamiento de un Juego para poner en práctica los conocimientos adquiridos, a la vez que brinda un servicio social.  Participación activamente de los Juegos para aprender conceptos en forma diferente y a la vez	Manifestación de interés por participar en Juegos que le permiten afianzar conocimientos en una forma divertida y amena.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 92 de 92**

medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.	corporal y comunicativa con los otros)				desarrollar sus capacidades fisicomotrices	
---	--	--	--	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elaboración de un plan de ejercicios que involucre el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas
- Realización de test y pruebas de rendimiento físico correspondientes a cada una de las capacidades físicas
- Se interesa por la actividad y el ejercicio físico para mejorar la condición física y la salud.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.  Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 93 de 93**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 10 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** Tercero

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO PERIODO:**

Reconoce en el folclor una expresión autóctona de su cultura y se interesa por aprender, practicar y divulgar acerca de éste.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarías.  Reconozco otras formas de prácticas deportivas y artísticas en otras culturas y la importancia que ellas representan.	<b>La expresión corporal</b> se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos.	Perceptivo Motriz  FOLCLOR COLOMBIANO	DEMOSOFICO LITERARIO Y MUSICAL	Identificación de las características principales de diferentes regiones folclóricas a través de los bailes, el vestuario, la comida, el deporte entre otros	Realización de prácticas (bailes), propias de diferentes regiones folclóricas, para diferenciarlas más fácilmente.	Manifestación de interés y respeto por los temas relacionados con el folclor colombiano para apropiarse de ellos.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 94 de 94**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Planeación y ejecución de torneos deportivos de forma organizada y sistemática en sesiones de clase y para la comunidad
- Planeación y ejecución de torneos recreativos de forma organizada y sistemática en sesiones de clase y para la comunidad
- Actuación de manera responsable en las actividades planeadas para el período.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 95 de 95**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: 11 °**

**INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s**

**PERIODO: Primero.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el año el estudiante reconocerá 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 e implementar, formas de trabajo para mejorar su condición física y calidad de vida

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.  Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.	<b>La competencia expresiva corporal</b> , se manifiesta en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente	Perceptivo Motriz  EL ENTRENAMIENTO	* TIPOS DE ENTRENAMIENTO  Físico-deportivo Técnico-táctico Psicológico.	Comparación de los tipos de entrenamiento, para obtener beneficios en su utilización durante la actividad física	Realización de rutinas de trabajo, que le permiten potencializar sus capacidades físicas y mejorar su salud.  Diseña el calentamiento de acuerdo con la actividad física	Valoración de la importancia del entrenamiento como herramienta para potencializar sus capacidades y beneficio para su salud.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 96 de 96**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elaboración de un plan de ejercicios que involucre el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas para sí mismo y para uno de sus compañeros.
- Realización de test y pruebas de rendimiento físico correspondientes a cada una de las capacidades y cualidades físicas
- Valora sus aprendizajes acerca del mejoramiento de la condición física para la aplicación de actividades dentro y fuera de la institución.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 97 de 97

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: 11 ° INTENSIDAD HORARIA: 2 H/s PERIODO: SEGUNDO**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el año el estudiante reconocerá 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:**

Reconoce las lesiones propias de cada deporte para prevenirlas, durante las prácticas deportivas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
<p>Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.</p> <p>Conozco las posibilidades de mi de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones Físicas</p>	<p><b>La competencia axiológica corporal</b> se manifiesta en la vida cotidiana, porque el cuerpo se carga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intencionalmente</p>	<p>Perceptivo Motriz</p> <p>LESIONES DEPORTIVAS</p>	<p>*QUE SON</p> <p>*TIPOS</p> <p>*DEFINICION</p> <p>*TRATAMIENTO</p> <p>-MUSCULARES</p> <p>-TENDINOSAS</p> <p>-LIGAMENTOSAS</p> <p>-OSEAS</p>	<p>Diferenciación de las lesiones musculares, ligamentosas, tendinosas y óseas para prevenirlas.</p>	<p>Aplicación en prácticas de clase el tratamiento apropiado a cada lesión deportiva.</p>	<p>Valora y le da importancia al aprender sobre lesiones deportivas y a utilizar esos conocimientos en su vida diaria.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 98 de 98**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Sustenta ante sus compañeros las problemáticas generadas por lesiones deportivas
- Clasifica las diferentes lesiones y tratamientos acordes con las problemáticas generadas por inadecuados movimientos
- Demuestra una actitud responsable, dinámica y de autodominio en los procesos desarrollados durante el periodo.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 99 de 99**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** 11 °      **INTENSIDAD HORARIA:** 2 H/s      **PERIODO:** TERCERO

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el año el estudiante reconocerá 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:**

Establece diferencias de folclor latinoamericano para ampliar sus conocimientos y relacionarlos con el área.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.  Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permiten un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional.	<b>La expresión corporal</b> se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos.	Perceptivo Motriz FOLCLOR LATINO-AMERICANO	DEMOSOFICO LITERARIO Y MUSICAL	Diferenciación de bailes, deportes y música de algunos países latinoamericanos para establecer relaciones comparativas con Colombia.	Realización de prácticas de folclor ampliando sus posibilidades de movimiento	Muestra interés por aprender temas de folclor latinoamericano para enriquecer su cultura.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 100 de 100**

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Clasifica los diferentes tipos de lesiones tanto musculares como óseas y articulares
- Reconoce diferentes tipos de tratamientos acordes con las lesiones presentadas in situ y en momentos posteriores a la lesión.
- Presenta madurez y seriedad ante situaciones de aprendizaje referido a las lesiones tratadas durante el periodo.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 101 de 101**

**CLEI 3 AL 6**

**EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: CLEI 3**

**INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s**

**PERIODO: Primero.**

**META DE LA ASIGNATURA 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 hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

ORIENTACIONES CURRICULARES	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
<p>Indicador Identificador</p> <p>Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.</p>	<p><b>Competencia Expresiva Corporal</b>            (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo),</p>	<p>Actividad física y salud.</p> <p>- Capacidades físicas (recreativas)</p>	<p>*RESISTENCIA Aeróbica</p> <p>*FUERZA Total</p> <p>*FLEXIBILIDAD Dinámica</p>	<p>Reconocimiento de las capacidades físicas, para emplearlas en los juegos.</p>	<p>Realización de las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas.</p>	<p>Muestra interés por realizar ejercicios físicos, como medio de diversión.</p> <p>Manifiesta interés, por realizar</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 102 de 102**

Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)		*VELOCIDAD  *TIPOS DE CALENTAMIENTO General.	Conocimiento de los pasos del calentamiento para realizarlos antes de una actividad física.	Identificación del calentamiento, en la práctica de la actividad física para preparar el cuerpo.	calentamiento, como medio de
--	--	--	--	---	--	------------------------------

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación del deporte del atletismo como deporte base y sus componentes, aplicando las técnicas básicas en su ejecución.
- Adopción de hábitos relacionados con el calentamiento y la relajación.
- Asume con responsabilidad y respeto en el desarrollo de las actividades de clase

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Evaluación de saberes previos y conducta de entrada. Consulta y sustentación a partir de la documentación y la webgrafía ofrecida.</li> </ul>	Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de videos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, calentamiento: identificación, beneficios, divisiones y prácticas. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.	Consultas previas a la clase	Rastreo de páginas con videos en los que se ilustre los componentes del calentamiento: identificación, beneficios, divisiones y prácticas. Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 103 de 103

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** CLEI 3

**INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s

**PERIODO:** Segundo.

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Conocer y aplicara los patrones caminar, correr saltar, pasar, recibir, regatear, conducir, golpear, lanzar, en la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos de la gimnasia.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras.  Desarrollo diferentes tipos de actividades	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y	Actividad física y salud.	*GIMNASIA BASICA Rollos Arco Rueda lateral  *HISTORIA Y EVOLUCION *Tipos *Posiciones	Reconocimiento de habilidades básicas en la ejecución de los gestos técnicos, es importante para adquirir destreza gimnástica.  Identificación de los movimientos articulares de	Realización de ejercicios gimnásticos en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar desarrollo motor.  Ejecución de los movimientos articulares,	Se interesa por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica deportiva, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 104 de 104**

colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	comunicativa con los otros)		Básicas  *LOS HUESOS Composición-tipos Función actividad física.	acuerdo con el segmento corporal	identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario.	Conocimiento de la estructura y función del sistema óseo, en relación con la actividad física
---	-----------------------------	--	---	----------------------------------	---	---

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Argumentación sobre elementos de las capacidades condicionales y presenta oportunamente aspectos diversos de la actualidad relacionada con la actividad física y el deporte.
- Realización de actividades relacionadas con estilos de vida saludable. (Gimnasia, aeróbicos, caminatas, y ciclo paseos, encuentros deportivos).
- Aplicación de test físicos que le permiten conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físico- motrices. GENÉRICOS Interiorice la identidad cultural propia de nuestro país Participe activa y respetuosamente en las actividades rítmicas y gimnásticas

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores</p>	<p>Consultas previas a la clase</p>	<p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los componentes del calentamiento: identificación, beneficios, divisiones y prácticas. Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 105 de 105

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**GRADO:** CLEI 3

**INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s

**PERIODO:** Tercero

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Comprender los conceptos de las capacidades físicas, pruebas físicas, importancia del cumplimiento a las reglas de juego, para ponerlos en práctica en su vida diaria y en actividades dancísticas y deportivas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación.  Experimento y domino las habilidades motrices	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y	Actividad física y salud.	DEPORTES INDIVIDUALES  * ATLETISMO -PRUBAS DE PISTA Relevos  *pentatlón  -PRUEBAS DE CAMPO Triple salto Lanzamiento de pelota	Identificación de actividades motoras a través del ejercicio para su desarrollo físico.	Realización actividades que mejoren su desarrollo motor, para que, en la práctica deportiva, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los gestos técnicos y	Valora la importancia de conocer, el sistema óseo en función del ejercicio



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 106 de 106**

en la resolución de los problemas que surgen en el juego.	comunicativa con los otros)		* DEPORTES DE CONJUNTO EL BALONCESTO		movimientos corporales en forma adecuada	
---	-----------------------------	--	---	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación del deporte del atletismo como deporte base y sus componentes, aplicando las técnicas básicas en su ejecución.
- Implementación de hábitos relacionados con el calentamiento y la relajación.
- Asume con disposición, responsabilidad y respeto en el desarrollo de las actividades de clase.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de vídeos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase</p>	<p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los componentes del Atletismo:</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
GPA-DF-FO-05

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión:** 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página** 107 de 107

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** CLEI 3      **INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s      **PERIODO:** Cuarto

**META DE LA ASIGNATURA 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:**

Ejecutar de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás  Adquiero compromisos	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y	Actividad física y salud.  Expresiones socio motrices	JUEGOS Tradicionales y/callejeros  -HISTORIA  -DEFINICIONES  -CLASES	Identificación de los juegos, sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.	Utilización del juego como herramienta de disfrute, de gasto energético, que le ayuda a regular su energía	Manifiesta interés, respeto al participar de los juegos, para divertirse y compartir con sus compañeros



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 108 de 108**

personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros (as) de clase.	comunicativa con los otros)					
---	-----------------------------	--	--	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación de los juegos, sus objetivos para aprender de estos y utilizarlos en su tiempo libre.
- Utilización del juego como herramienta de disfrute, de gasto energético, que le ayuda a regular su energía.
- Muestra interés, respeto al participar de los juegos, para divertirse y compartir con sus compañeros.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.  Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.	Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación con apoyo de videos o en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando las capacidades físicas condicionales de las coordinativas y especificando los ejercicios correspondientes para su desarrollo.	Consultas previas a la clase.  Consultas a sus padres y abuelos.	Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.  Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 109 de 109**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** CLEI 4      **INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s      **PERIODO:** Primero.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

**OBJETIVO PERIODO:**

Trabajar las capacidades físico motriz a través del juego

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
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.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Actividad física y salud.  Expresiones socio motrices	RESISTENCIA a la fuerza  *FUERZA Total, y segmentaria  *FLEXIBILIDAD Estática y dinámica *VELOCIDAD De reacción  *CORAZON Función Ritmo cardiaco	Conocimiento de la incidencia de la actividad física, en algunos órganos del cuerpo humano.	Identificación de diferentes herramientas, como medio para trabajar las capacidades físicas, que se necesitan en las disciplinas deportivas.  Reconocimiento y argumentación con facilidad los	Apreciación del ejercicio como medio para su desarrollo corporal.  Reconocimiento de la importancia del ejercicio físico, como agente que favorece la salud



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 110 de 110**

Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud			*PULMONES Conformación funciones *RINON Conformación funciones.		cambios fisiológicos que atraviesa el organismo, antes, durante y después de la actividad física	
---	--	--	--	--	--	--

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Realización de tareas motrices que desarrollen las capacidades físicas condicionales y coordinativas
- Reconocimiento de la importancia del desarrollo de su condición física para una mejor calidad de vida
- Participación en las sesiones de clase para el desarrollo de su condición física.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.  Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.	Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.	Consultas previas a la clase.	Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.  Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 111 de 111**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** CLEI 4      **INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s      **PERIODO:** Segundo

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

**OBJETIVO PERIODO:**

Afianzar las capacidades físico motriz a través de diferentes actividades.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas  Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Actividad física y salud.  Expresiones socio motrices	*HISTORIA  *DESARROLLO Voleibol Voleiplaya  *REGLAMENTO  *GESTOS TECNICOS Saque Recepción Bloqueo	Aplicación de las reglas y sistemas de juego de Voleibol para alcanzar un buen desempeño en la práctica de este deporte.	Ejecución de sistemas de juego en equipo, obteniendo un buen desempeño en la práctica del Voleibol.  Aplicación en situaciones de juego las técnicas y reglas del Voleibol, para optimizar sus capacidades físicas.	Se interesa por conocer y practicar el Voleibol como herramienta Para obtener un mejor desarrollo de sus cualidades motrices.  Reconoce la importancia de la práctica deportiva, para mejorar su convivencia escolar



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 112 de 112**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Adquisición de destreza motriz en manejo de la fundamentación del voleibol.
- Aplicación de sus capacidades y habilidades físicas en el desarrollo de prácticas deportivas de conjunto.
- Asume una posición de respeto hacia sus compañeros, los implementos, el medio ambiente y las normas de juego.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 113 de 113**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** CLEI 4      **INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s      **PERIODO:** Tercero.

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

**OBJETIVO PERIODO:**

Experimentar las expresiones motrices a través de actividades lúdicas.

ORIENTACIONES CURRICULARES	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
<p>Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices</p> <p>Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica motrices que me permitan convivir sanamente.</p>	<p><b>Competencia Expresiva Corporal</b>            (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)</p>	<p>Perceptivo Motriz</p>	<p>FUNDAMENTOS DEL BALONMANO Y OTROS DEPORTES SEMEJANTES</p> <p>- Reglamento            -Gestos Técnicos</p>	<p>Identificación de la historia y desarrollo del balonmano para diferenciarlo de otros deportes.</p>	<p>Realización de ejercicios utilizando, los gesto técnicos del balonmano para adquirir mayor destreza en este deporte</p>	<p>Utilización del balonmano como medio de interacción con sus compañeros permitiendo aumentar su autoestima y respetando a los demás.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 114 de 114**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Identificación con propiedad de la coordinación óculo manual y óculo pédica con balón.
- Aplicación de sus capacidades y habilidades motrices y sociales en deportes de conjunto
- Valora y practica la actividad física y el deporte como base para una buena conservación de la salud.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 115 de 115**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: CLEI 4 INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s**

**PERIODO: Cuarto**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

**OBJETIVO PERIODO:**

Desarrollar actividades motrices tendientes a mejorar su calidad de vida.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante las prácticas motrices  Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz	* JUEGOS  -JUEGOS DE MESA  -JUEGOS RECREATIVOS	Identificación en el juego el medio propicio para descubrir valores, divertirse y compartir con sus compañeros	Utilización de los juegos y realización de modificaciones, empleando su creatividad para hacerlos más dinámicos y útiles	Se interesa por utilizar sanamente el tiempo libre y ejercitar su cuerpo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 116 de 116**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Ejecución correctamente la clase de ejercicios que desarrollan las diferentes capacidades físicas
- Reconocimiento de los conceptos de condición física, capacidades físicas condicionales y no condicionales
- Participación, interés y dinamismo en las prácticas para el desarrollo de la condición física.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones con diapositivas</li> <li>- Evaluación de consultas</li> <li>- Lectura de textos breves</li> <li>- Realización de carteleras</li> <li>- Consultas</li> </ul> <p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar. Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 117 de 117**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      GRADO: CLEI 5      INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s      PERIODO: Primero**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO PERIODO:**

Desarrollar en los estudiantes habilidades para crear y dirigir un Juego, como herramienta de desempeño y/o orientación vocacional.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.  Me comprometo con la difusión y creación de ambientes favorables para el	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz	RESISTENCIA Láctica –a láctica  FUERZA Concéntrica, Excéntrica  FLEXIBILIDAD, Movilidad articular, Elongación muscular  VELOCIDAD Simple-compleja QUE ES: * MASAJE *MASAJE LINFÁTICO	Identificación de las capacidades físicas y sus limitaciones, para obtener beneficios en la utilización de éstas, en la práctica deportiva.  Identificación	Identificación de rutinas de trabajo, que le permiten potencializar sus capacidades físicas y mejorar su salud.  Realización de masajes empleando correctamente las técnicas y los cuidados	Valora la importancia de la actividad física como forma de mantenimiento corporal y beneficio para su salud.  Muestra interés, respeto por su cuerpo y el de sus compañeros, en la aplicación de los



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 118 de 118**

desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres			<b>ANTIESPASMODICO</b> <b>MASAJE</b> Drenaje linfático, Deportivo Activación Relajación	de la estructura corporal y las técnicas adecuadas para la aplicación del masaje	necesarios.	masajes
--	--	--	--	--	-------------	---------

**INDICADORES  
 (COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elaboración de un plan de ejercicios que involucre el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas
- Realización de test y pruebas de rendimiento físico correspondientes a cada una de las capacidades físicas
- Se interesa por dar importancia a la actividad y el ejercicio físico para mejorar la condición física y la salud.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.  Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.	Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.	Consultas previas a la clase.  .	Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.  Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

Código:  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

Versión: 01

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

Página 119 de 119

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE GRADO: CLEI 5 INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s PERIODO: Segundo**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO PERIODO:**

Desarrollar en los estudiantes habilidades para crear y dirigir un Juego, como herramienta de desempeño y/o orientación vocacional.

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.  Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz	HISTORIA *DEFINICION Teorías del juego *CARACTERISTICAS *VALOR EDUCATIVO *CLASIFICACION Por espacio Por número de participantes Por objetivos *TIPOS Activos Semiactivos Pasivos.	Identificación y clasificación de tipos de Juegos para emplearlos como herramienta de aprendizajes significativos	Elaboración y direccionamiento de un Juego para poner en práctica los conocimientos adquiridos, a la vez que brinda un servicio social.  Participación activamente de los Juegos para aprender conceptos en forma diferente y a la vez desarrollar sus capacidades fisicomotrices	Manifestación de interés por participar en Juegos que le permiten afianzar conocimientos en una forma divertida y amena.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 120 de 120**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elaboración de un plan de ejercicios que involucre el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas
- Realización de test y pruebas de rendimiento físico correspondientes a cada una de las capacidades físicas
- Se interesa por la actividad y el ejercicio físico para mejorar la condición física y la salud.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<p>Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</p> <p>Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</p>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<p>- Talleres complementarios fuera del aula.</p> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 121 de 121**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Planeación y ejecución de torneos deportivos de forma organizada y sistemática en sesiones de clase y para la comunidad
- Planeación y ejecución de torneos recreativos de forma organizada y sistemática en sesiones de clase y para la comunidad
- Actuación de manera responsable en las actividades planeadas para el período.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 122 de 122**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO: CLEI 6**

**INTENSIDAD HORARIA: 1 H/s**

**PERIODO: Primero.**

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el año el estudiante reconocerá 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 e implementar, formas de trabajo para mejorar su condición física y calidad de vida

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.  Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz	* TIPOS DE ENTRENAMIENTO  Físico-deportivo Técnico-táctico psicológico	Comparación de los tipos de entrenamiento, para obtener beneficios en su utilización durante la actividad física	Realización de rutinas de trabajo, que le permiten potencializar sus capacidades físicas y mejorar su salud.  Diseña el calentamiento de acuerdo con la actividad física	Valoración de la importancia del entrenamiento como herramienta para potencializar sus capacidades y beneficio para su salud.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 123 de 123**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Elaboración de un plan de ejercicios que involucre el desarrollo de las capacidades y cualidades físicas para si mismo y para uno de sus compañeros.
- Realización de test y pruebas de rendimiento físico correspondientes a cada una de las capacidades y cualidades físicas
- Valora sus aprendizajes acerca del mejoramiento de la condición física para la aplicación de actividades dentro y fuera de la institución.

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones - Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*"Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños"*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 124 de 124**

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE      **GRADO:** CLEI 6      **INTENSIDAD HORARIA:** 1 H/s      **PERIODO:** Segundo

**META DE LA ASIGNATURA POR GRADO:**

Al finalizar el año el estudiante reconocerá 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:**

Estimular en los estudiantes el interés por conocer, crear y practicar Sistemas de juego que le sirvan para mejorar su desempeño deportivo y su habilidad de análisis

ORIENTACIONES CURRICULARES  INDICADOR IDENTIFICADOR	COMPETENCIA	COMPONENTE	CONTENIDOS TEMATICOS	DESEMPEÑOS		
				CONOCER COGNITIVO	HACER PROCEDIMENTAL	SER ACTITUDINAL
Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral.  Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas.	<b>Competencia Expresiva Corporal</b> (técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros)	Perceptivo Motriz	*QUÉ SON  *PARA QUÉ SE UTILIZAN  *TIPOS: Ofensivos Defensivos mixtos	Identificación de diferentes Sistemas de Juego y los aplica de acuerdo con las necesidades, como evidencia de lo aprendido en clase.	Aplicación de diferentes sistemas de juego en las prácticas deportivas, con el fin de mejorar su desempeño.  Aplicación de Sistemas de Juego, para obtener un buen desempeño, a la vez que desarrolla sus habilidades como director técnico.	Se interesa por conocer, aplicar y dirigir un Sistema de Juego, para alcanzar un buen desempeño en la práctica deportiva.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 125 de 125**

**INDICADORES  
(COGNITIVO – PROCEDIMENTAL – ACTITUDINAL ARTICULADOS)**

- Sustentación ante sus compañeros las problemáticas generadas por el sedentarismo y los malos hábitos
- Clasificación soluciones y tratamientos acordes con las problemáticas generadas por inadecuados estilos de vida
- Evidencia una actitud responsable, dinámica y de autodominio en los procesos desarrollados durante el periodo

**PLAN DE APOYO DE LA ASIGNATURA**

<b>Nivelaciones – Refuerzos</b>	<b>RECUPERACIONES</b>	<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reelaboración de contenidos y prácticas para observar su avance y comprensión.</li> <li>- Se realizarán prácticas de equipos colaborativos, tanto para el saber, como en el hacer.</li> </ul>	<p>Se les asignará la temática a tratar y deberán realizar su presentación en PowerPoint para explicar lo conceptual, diferenciando la gimnasia artística, rítmica y formativa escolar.</p> <p>Apoyarán las prácticas de sus compañeros, desde la demostración, y el acompañamiento en las ejecuciones ante las dificultades motrices, temores e inseguridades de los compañeros que lo manifiesten.</p> <p>Aplicaciones de ejercicio físico para el desarrollo de las capacidades y habilidades físico-motrices.</p>	<p>Consultas previas a la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres complementarios fuera del aula.</li> </ul> <p>Consultas.</p> <p>Rastreo de páginas con vídeos en los que se ilustre los temas trabajados en clase.</p> <p>Lectura de textos asignados en medio físico y en internet, presentación de trabajo escrito para su posterior sustentación, ésta como elemento de retroalimentación para el grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*


**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 126 de 126**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	<b>Código:</b> <b>GPA-DF-FO-05</b>
	<b>GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR</b>	<b>Página 127 de 127</b>

## 12. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA.

- REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia. 1992
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Ley 115 El Pensador. 1994
- Ley Marco del Deporte, ley 185 de 1995
- Decreto 230 de 2002
- Ley 0715 de diciembre 21 de 2001
- Decreto 1290 de 2009.
- DEL VALLE. Sagrario y GARCÍA, María de Jesús. Cómo Programar en Educación Física Paso a Paso. Colección Educación Física. Editorial INDE, España, 2007.
- CAMACHO COY. Hipólito. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia Colombia. 2003.
- BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física (programas para la educación física primaria) Armenia: Kinesis, 1996.
- BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Programas de la Educación Física para la escuela primaria. Universidad Sur Colombiana (centro de investigaciones y desarrollo científico). Neiva, 1985.
- CAMACHO COY, Hipólito y otros. Alternativa Curricular de Educación Física para Secundaria programación de 6° a 11°. Universidad Sur Colombiana. Ed. Kinesis. 1997
- BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física Básica primaria. Tercera Edición. Armenia: Kinesis, 2002.
- CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.
- Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.
- CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.
- GRUPO DE INVESTIGACIÓN, Actividad Física y Salud para la Vida. Editorial Kinesis, 2005.
- MUÑOZ, Luis Armando. Educación Psicomotriz. Cuarta Edición. Armenia (Colombia). Kinesis: 2003.
- BUSTAMANTE ZAMÚDIO, Guillermo Universidad Pedagógica Nacional. La Moda de las “competencias”
- MONTENEGRO ALDANA, Ignacio Abdón. ¿Son las Competencias el Nuevo Enfoque Que la Educación Requiere?
- GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, Catalina y FORTEZA DE LA ROSA, Armando. Enfoque contemporáneo de la Educación Física Preescolar. La Habana (Cuba).
- GONZÁLEZ, Lady E y GÓMEZ, Jorge. La Educación Física en la primera infancia. Editorial Stadium. Buenos Aires (Argentina).
- Novak Joseph. (1982). Teoría y práctica de la educación, Alianza Editorial, Madrid.
- Piaget Jean. (1973). Psicología y pedagogía. Barcelona, Editorial Ariel.
- Rogers, C. (1972). Libertad y creatividad en la educación. Buenos Aires, Paidós.
- Skinner B.F. (1985). Aprendizaje y comportamiento (Antología) Martínez Roca, Barcelona.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 128 de 128**

- González, L. (1993). Innovación en la educación universitaria en América Latina. CINDA, Santiago de Chile.
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.

### **CIBERGRAFÍA**

- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- [http://www.libreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos\\_y\\_tecnicas\\_didacticas52.htm](http://www.libreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm)
- <http://www.scribd.com/doc/12205674/Metodologias-Activas-y-Aprendizaje-PorDescubrimiento>
- [http://www.libreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos\\_y\\_tecnicas\\_didacticas52.htm](http://www.libreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm)

### **13. REGISTROS DE CAMBIOS**

### **14. CONTROL DE CAMBIOS**

<b>FECHA</b>	<b>CAMBIOS</b>	<b>JUSTIFICACION CAMBIOS</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
25-07-2016	La articulación del horizonte institucional	No se había tenido en cuenta	
	La actualización de los lineamientos curriculares	Cambios tenidos en cuenta a partir de la guía de trabajo con la malla de la I.E. Orestes Sindicce.	
	Aporte desde las tutorías docentes al vocabulario técnico.	Anterior mente no se desarrollan tutorías que permitieran a los estudiantes profundizar en el área.	
	Las pruebas externas no son aplicadas en el área	El área no participa de las pruebas externas directamente.	
	Es de resaltar los logros obtenidos desde el área en articulación con el proyecto de tiempo libre en cuanto a la participación de los estudiantes en diferentes torneos	Día a día se dan nuevas participaciones a nivel deportivo con reconocimientos importantes a la Institución.	





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 129 de 129**

	y el reconocimiento de la Institución a nivel municipal.		
	Malla curricular de 6° a 11°,	Al cambiar de Institución las necesidades y diagnóstico se hace diferente, por lo tanto, cambia algunas temáticas y la metodología de trabajo.	
	Modificación de decretos y orientaciones curriculares	Los decretos ley han sido cambiantes o contenidos en otros decretos que los amparan a todos, por lo que se hace necesario la modificación.	
21/01/2017	Indicadores de logros de 1° a 11°	Se hace necesario cambiar el verbo sustantivado del indicador y su redacción para que sea viable al subirlo al sistema MÁSTER.	Los indicadores de 1° a 5° son reorganizados por la docente Piedad Álvarez. Los indicadores de 6° a 11° son reorganizados por el docente Jovanny Olaya.
14/01/2021	Adecuación de la malla curricular a 3 periodos académicos	Modificación SIE de 4 a 3 periodos académicos en el año.	Organizados por los docentes: Primaria: Carlos Andrés Correa 6° a 8°: Mauricio Pérez Llano 9° a 11°: Damar Betancur Osorio  Queda pendiente CLEI
16/06/2021	Alineación de la Malla Curricular con el Nodo Científico Natural (previa capacitación con los tutores del Municipio)	Articulación en la malla con Entorno Vivo del Nodo Científico Natural	Docentes área Primaria: Carlos Andrés Correa 6° a 8°: Mauricio Pérez Llano 9° a 11°: Damar Betancur Osorio



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN**  
*“Formamos seres integrales que perseveran en la búsqueda de sus sueños”*

**Código:**  
**GPA-DF-FO-05**

**GESTION PEDAGOGICA Y ACADEMICA**

**Versión: 01**

**PLAN DE ÁREA Y ESTRUCTURA CURRICULAR**

**Página 130 de 130**

17/01/2023

Adecuación de la malla curricular modificando las temáticas deportivas del periodo dos al periodo 1 en los grados de sexto a decimo

Esta adecuación se realiza con el fin de detectar talentos deportivos para conformar las selecciones institucionales para los juegos Intercolegiados

Docentes área  
Primaria: Carlos Andrés Correa  
6° a 8°: Mauricio Pérez Llano  
9° a 11°: Damar Betancur Osorio