
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

## PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

### 1. IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

IDENTIFICACIÓN			
<b>AREA</b>	Educación Física, Recreación y Deportes		
<b>JEFE DE ÁREA</b>	Rolando Maya Patiño		
<b>DOCENTES</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>CURSOS</b>	<b>IHS</b>
Beatriz Eugenia Marín Montoya	Educación Física Recreación y Deportes	Primero	2
Leonor Ortiz Arenas	Educación Física Recreación y Deportes	Primero	2
Miriam Del Socorro Monsalve Pulgarín	Educación Física Recreación y Deportes	Primero	2
Deysi Daniela Cárdenas González	Educación Física Recreación y Deportes	Primero	2
Paula Andrea Agudelo Guzmán	Educación Física Recreación y Deportes	Segundo	2
Alejandra María Gallego Múnera	Educación Física Recreación y Deportes	Segundo	2
Olga Lucía Ochoa Duque	Educación Física Recreación y Deportes	Segundo	2
Alba Lilia Villegas Mejía	Educación Física Recreación y Deportes	Segundo	2
Nelsi Leonor Chavarría	Educación Física Recreación y Deportes	Tercero	2
Juliana González Escobar	Educación Física Recreación y Deportes	Tercero	2
Margarita María Muñoz Valencia	Educación Física Recreación y Deportes	Tercero	2
José Isai López Beltrán	Educación Física Recreación y Deportes	Tercero	2
Diani Guise Rentería Marmolejo – Vilma Amelia Arango	Educación Física Recreación y Deportes	Cuarto	2
Alexandra Urrego Ortiz	Educación Física Recreación y Deportes	Cuarto	2
Jair Alfredo Aguas Díaz	Educación Física Recreación y Deportes	Cuarto	2
Everlides Sofía Henríquez Silva	Educación Física Recreación y Deportes	Cuarto	2
Liliana Gutiérrez Tovar	Educación Física Recreación y Deportes	Quintos	2
Isabel Puerta Henao	Educación Física Recreación y Deportes	Quintos	2
María Elsy García Tilano	Educación Física Recreación y Deportes	Quintos	2
John Darío Mesa Gallego	Educación Física	Quintos	2

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> <b>Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida</b>		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

	Recreación y Deportes		
Ana Carolina Tabares Zapata	Educación Física Recreación y Deportes	Sextos	2
Ana Carolina Tabares Zapata	Educación Física Recreación y Deportes	Séptimos	2
Ana Carolina Tabares Zapata	Educación Física Recreación y Deportes	Octavo 1, 2	2
Rolando Maya Patiño	Educación Física Recreación y Deportes	Octavo 3, 4	2
Rolando Maya Patiño	Educación Física Recreación y Deportes	Novenos	2
Rolando Maya Patiño	Educación Física Recreación y Deportes	Decimos	2
Rolando Maya Patiño	Educación Física Recreación y Deportes	Once	2

## 2. JUSTIFICACIÓN

La Educación física, la recreación y los deportes son un área que necesita del desarrollo de todas y cada una de las facultades, capacidades y habilidades del ser humano, las cuales son esenciales para su locomoción, su desarrollo físico, psicomotriz, social, cognitivo y familiar.

Se plantea desde el modelo pedagógico una formación desde lo humanista, en donde los estudiantes tienen una formación integral para la vida, es decir todas las áreas del conocimiento apuntan hacia esa meta, y la Educación física no debe ser la excepción, por eso se pretende desde el eje central del área dinamizar y canalizar todas las actividades hacia este propósito.

Es una disciplina encargada del desarrollo psicomotriz de las personas. Se define como un proceso de formación permanente y social, que se fundamenta en la concepción integral de la persona, de su dignidad, de sus derechos y deberes.

Si se tiene en cuenta, que la salud corporal es considerada como un factor que incide significativamente en la calidad de vida del individuo y ésta a su vez está determinada por la calidad del movimiento de sus órganos, sistemas, segmentos corporales, se puede afirmar, que la Educación física entendida como área que tiene la responsabilidad de contribuir con la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento, posee un compromiso directo con los procesos de mejoramiento y conservación de la salud y por lo tanto, con los procesos productivos y comunicativos del hombre.

Debe también propender por la construcción de una nueva cultura de la corporalidad, por el mejoramiento de las capacidades físicas, la salud, la capacidad psicomotora, la promoción de valores y actitudes necesarias para la sana convivencia, como también por la recreación y el deporte; estos son tomados como medio de formación de la dimensión corporal, cognitiva, ética y afectiva en la persona.

La Educación física no puede faltar en la vida del ser humano, puesto que su desarrollo



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
**Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida**

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

intelectual está íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social.

A nivel curricular, el conocimiento de los estudiantes, especialmente a nivel motriz requiere de un docente que conozca y comprenda las dimensiones del ser humano y sus relaciones con los demás en los diferentes contextos, asimismo el profesor que particularice las etapas de su desarrollo y sus diferentes características.

La sociedad actual ha influido en que los jóvenes expresen mayor necesidad e interés acerca de su corporalidad y del uso del tiempo libre. Esto hace que la orientación curricular sea diversa y creativa, con mucha versatilidad para satisfacer esas necesidades en los diferentes ciclos y niveles.

### **3. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA**

La Institución Educativa Fundadores, de carácter oficial ofrece formación a niños, niñas, jóvenes y adultos en las jornadas mañana, tarde y sabatina, organizados en preescolar, educación básica, educación media académica y técnica y Ciclos Lectivos Integrados Especiales (CLEIS).

La mayoría de los estudiantes aún no tienen una cultura deportiva, recreativa y formativa frente al área de Educación Física, ya que siempre ven en la asignatura un espacio para jugar fútbol o sus ramificaciones como el futsal o microfútbol.


Aunque tienen un amplio conocimiento de todo lo relacionado con la actualidad del fútbol, demuestran desconocimiento en otros deportes que dan renombre al país y su importancia para el desarrollo de otras capacidades y habilidades.

Por otra parte, muestran resistencia a la hora de recibir contenidos teóricos de la asignatura, estos son importantes para comprender elementos y conocimientos técnicos frente a los temas, los cuales posibilitan o limitan la práctica.

La parte económica de los hogares de los estudiantes limita la obtención de algunos elementos deportivos, pero posibilita la compra de una pelota o un balón con el cual pueden jugar en casi cualquier espacio.

El ajedrez y el tenis de mesa se han incorporado durante varios años en los estudiantes, lo cual ha traído una empatía por estos deportes, posibilitando que algunos estudiantes jueguen en el tiempo libre.

En el contexto social y cultural de donde provienen nuestros estudiantes, se perciben intereses hacia el deporte. Son jóvenes apasionados, unos más que otros, pero en general los “muchachos” manifiestan y demuestran motivación hacia el área. Los medios de comunicación y específicamente el año 2020 influyó en el área de Educación física, dado que han limitado su práctica, propiciando un aumento en las actividades sedentarias.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

#### 4. OBJETIVOS

##### 4.1. OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA

Promover el aprovechamiento del tiempo libre y el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación física, la recreación y el deporte formativo, en los niños, jóvenes y adultos.

##### 4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

###### Objetivos de Educación Básica ciclo primaria

- f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.
- h) La valoración de la higiene y la 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 la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

###### Objetivos de Educación Básica ciclo secundaria

- f) La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas.
- m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

##### **ARTÍCULO 30. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA.** Son objetivos específicos de la educación media académica:

- ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

##### **OBJETIVOS DEL AREA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

- a) Generar procesos de investigación que faciliten el conocimiento de las necesidades de movimiento del ser humano de acuerdo a sus etapas de desarrollo.
- b) Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan el equilibrio funcional.
- c) Promover un oportuno desarrollo de la práctica libre de deporte y lúdico – recreativo y de salud para el desarrollo de la sana convivencia en los niños, jóvenes y adultos.
- d) Adquirir hábitos de movimiento los cuales respondan a las necesidades del trabajo físico requerido para el mantenimiento y mejoramiento de la salud y la superación de las tensiones de la vida moderna.
- e) Identificar las aptitudes en el ámbito de la Educación física para un mejor desempeño motor o la orientación vocacional.
- f) Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del medio.
- g) Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención de las enfermedades y promoción de la salud.
- h) Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo motriz

## **5. MARCO LEGAL**

El marco legal se apoya en los siguientes lineamientos legales:

**CONSTITUCIÓN POLÍTICA, CAPÍTULO II**, dice en sus artículos:

Artículo 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”.

Artículo 70: “El estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.

La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las que conviven en el país. El estado promoverá la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de valores culturales de la nación”.

Artículo 71: “La búsqueda del conocimiento y la expresión artísticas son libres. Los planes de desarrollo económico y social incluirán el fomento a las ciencias y, en general, a la cultura. El Estado creará incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología y las demás manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan estas actividades”.

Artículo 75: “El aspecto electromagnético es un bien público inenajenable e imprescriptible sujeto a la gestión y control del Estado. Se garantiza la igualdad de oportunidades en el acceso a su uso en los términos que fije la ley”.

Artículo 76: “La intervención estatal en el aspecto electromagnético utilizado para los servicios de televisión, estará a cargo de un organismo de derecho público con personería jurídica, autonomía administrativa, patrimonial y técnica, sujeta a un régimen legal propio”.

**SEGÚN LA LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (LEY 115 DE 1994) ‘Para el área de educación física, recreación y deportes**

ARTÍCULO 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico

ARTÍCULO 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTÍCULO 27. Duración y finalidad. La educación media constituye la culminación, consolidación y avance en el logro de los niveles anteriores y comprende dos grados, el décimo (10º) y el undécimo (11º). Tiene como fin la comprensión de las ideas y los valores universales y la preparación para el ingreso del educando a la educación superior y al trabajo. h) El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

**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

**- Educación Física:**

Como toda disciplina científica apunta al servicio del hombre como ente total. Tiene como objeto de estudio el movimiento humano y considera al ser con enfoque motor desde el nacimiento hasta la muerte; establece toda una gama de posibilidades de investigación que genera respuestas al objeto de estudio desde el hombre mismo.

Es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio el deporte y que se conjugan con actividades físico recreativas, para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permiten un mejor desenvolvimiento en su vida.

La Educación Física, tiene como fin, valorar, estudiar y evaluar el movimiento, sus características e incidencias en los procesos del desarrollo del hombre en el orden cognoscitivo, socio-afectivo y motor, teniendo al estudiante como el eje del aprendizaje.

**- Aprovechamiento del tiempo libre:**

Construcción que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológicas.

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

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





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

proyectos pedagógicos.” Lineamientos Curriculares.

**- La educación extra escolar:**

Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumento fundamental para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno.

**- Formación integral:**

Es la formación que lleva al individuo a una integralidad armónica que permite un conocimiento desde lo personal, hasta ajustarse a un entorno social.

**-El Juego:**

Fenómeno primario de la vida relacionado con toda la persona a la cual afecta de manera emocional, cognitiva y volitiva, que cumple las funciones de la conformación e interpretación del mundo en forma simbólica transferido de manera individual.

El juego representa una importante herramienta de la cultura para introducir a los individuos al universo normativo corporal.

“Las maneras permitidas, los puntos de contacto, los gestos y comportamientos admitidos y requeridos se ofrecen en formas de juego con las cuales se perfila un lenguaje ético corporal. Jugar también es conocer algunas veces mecánicamente otras no - lo mundano, lo cotidiano, lo familiar, lo cultural y también lo sagrado. La solidaridad, la reciprocidad, la generosidad, lo propio, el respeto, la entrega, la atención, lo particular y lo general, lo igual y lo diferente lo vive una y otra vez cuando jugamos de pequeños y continuamos jugando ya de adultos en la vida 67.

Desde estos conceptos se plantea para el currículo la reinterpretación y uso del juego en la escuela, para hacer de él una vivencia de la formación cultural y personal no tomada de manera parcial y esquemática o mecánica. Su desarrollo requiere unas condiciones y un ambiente adecuado y claridad sobre los propósitos que se pretenden en los procesos de formación.” Lineamientos Curriculares.

**-El deporte:**

Es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

“El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física.

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados, sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes y no solamente a los más diestros.” Lineamientos Curriculares.

**-Recreación:**

Actividades lúdicas encaminadas a desarrollar lo expresivo, la sensibilidad y la creatividad de cada individuo.

“La recreación ha tenido un proceso de evolución y reconocimiento como necesidad y práctica social de expresión, esparcimiento, integración personal y sentido de pertenencia a un grupo y una cultura. En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado, como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo Indico, lo sensible y lo creativo y como un factor determinante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo.” Lineamientos Curriculares.

**- Danzas y expresión corporal:**

Representa el vivir cotidiano del ser humano es una forma más del lenguaje, que posee el hombre para comunicarse y expresarse a través de su cuerpo.

“El lenguaje corporal manifiesta las vivencias, sentimientos, sensaciones, ideas y pensamientos que se expresan en formas de rituales, danzas y Juegos. Estas manifestaciones representan buena parte de las costumbres, creencias y situaciones de la vida cotidiana de los pueblos.

La institución escolar debe ofrecer la opción para que niños y jóvenes se vinculen a los procesos de organización que promuevan la danzas y la expresión, tanto por su contenido cultural y artístico como por la riqueza que ofrecen para la formación de quienes participan en su proceso. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.” Lineamientos Curriculares.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

**-Motricidad:**

Evolución armónica del ser humano que se desarrolla a través de las prácticas corporales y motoras.

**- Formación deportiva:**

“No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte. Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos. Tanto a los niños como a los jóvenes de manera natural y espontánea, les gusta practicar el deporte, inclusive, buscan los mecanismos para "ganar" tiempo y dedicarlo a su disfrute. La institución escolar debe orientar este interés y el talento de los alumnos para generar procesos educativos y organizativos en torno al deporte escolar.” Lineamientos Curriculares.

**- Actividad Física y Salud:**

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

**Decreto 1860 de agosto 3 de 1994: por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.**

Artículo 45: Material y equipo educativo. Se define como material o equipo educativo para los efectos legales y reglamentarios, las ayudas didácticas o medios que facilitan el proceso pedagógico.

d) Espacios suficientes para el desarrollo de los programas de educación física y deportes, así como los implementos de uso común para las prácticas.

**Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte:** ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.

Sus objetivos y fines se orientan a la formación personal y al desarrollo de procesos educativos, culturales y sociales en los educandos, con el propósito de enfocarlos en la actualidad al desarrollo de competencias.

**Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015: por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación.**

Artículo 2.3.3.1.6.10. Infraestructura escolar. Los establecimientos educativos que presten el servicio público de educación por niveles y grados, de acuerdo con su proyecto educativo institucional, deberán contar con las áreas físicas y dotaciones apropiadas para el cumplimiento de las funciones administrativas y docentes, según los requisitos mínimos que establezca el Ministerio de Educación Nacional. Entre estas deberán incluirse:

d) Espacios suficientes para el desarrollo de los programas de educación física y deportes, así como los implementos de uso común para las prácticas.

**Decreto 1290 del 16 de abril de 2009: por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.**

- **Plan Territorial de Alternancia Educativa para la ciudad de Medellín:** El contenido de este documento responde a las líneas de trabajo enunciadas en las Directivas 011 del 29 de mayo, 012 del 2 de junio de 2020, y 16 del 9 de octubre de 2020 expedidas por el Ministerio de Educación y a partir de las cuales se propone afianzar el trabajo articulado e intersectorial entre el nivel central, territorial e institucional para acompañar la definición de esquemas de organización específicos según las necesidades y contextos locales, que permitan a las niñas, niños y jóvenes avanzar en sus procesos de desarrollo y aprendizaje.

## **6. LINEAMIENTOS CURRICULARES**

Son las orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que define el MEN con el apoyo de la comunidad académica educativa para apoyar el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación en su artículo 23.

Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**


**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

(Resolución 2343 de 1996)

**Criterios:** en este marco, la elaboración de los lineamientos curriculares tiene en cuenta los siguientes criterios:

- La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórico social.
- Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o en focos de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad.
- La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física.
- El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción.
- La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar.
- Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios.
- Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones.
- El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física.
- La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

## 7. PERSPECTIVAS DESDE EL MODELO PEDAGÓGICO

PARÁMETROS	¿CÓMO?
<b>AMBIENTES DE APRENDIZAJES</b>	<p>Es el medio donde el estudiante tenga la posibilidad de involucrarse con su entorno, el medio ambiente, de una forma segura, cómodo y práctico para la ejecución de la materia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El aula de clase</li> <li>• La cancha</li> <li>• El coliseo</li> <li>• Los lugares de salidas pedagógicas y torneos externos.</li> <li>• Medios virtuales.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍA</b>	<p>En nuestra institución se privilegia el trabajo colaborativo en equipo. Se potencia las habilidades individuales y maximiza la producción colectiva.</p> <p>Los métodos pedagógicos que se aplican deben ser “activos y vivenciales”, que incluyan la exposición, observación, experimentación, la práctica, el estudio personal, entre otras. (Art. 35 del decreto 1860 de 1994).</p> <p>La metodología en el área de Educación física tiene que estar basada en la metodología de la Institución, en donde la enseñanza y el aprendizaje deben ir de la mano del profesor y el estudiante, para que los alumnos le vean la importancia y el amor por la materia.</p> <p>El proceso de enseñanza – aprendizaje – evaluación debe adecuarse a las diferencias y peculiaridades de los estudiantes, en la primaria el aprendizaje debe tratarse como vivenciado y global, el juego constituye el eje en torno al cual deben girar las actividades motrices, con él se perfeccionan diferentes destrezas y habilidades.</p> <p>El desarrollo de habilidades y destrezas deben partir de las básicas para llegar a las específicas. Las actividades que se plantean deben ser fácilmente accesibles para todos los estudiantes de forma que no supongan discriminación.</p> <p>La Educación física promueve la inclusión y la participación en las diferentes actividades de acuerdo al</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	grado y al nivel de escolaridad.
<b>ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Son desde la parte escrita y práctica.</li><li>- Resúmenes, mapas conceptuales, mapas mentales, talleres, actividades escritas, videos educativos.</li><li>- Test, ejercicios repetitivos, ejercicios dirigidos, actividades motrices, juegos modificados, rondas, juegos naturales, juegos con reglas, juegos de mesa.</li><li>- Práctica de deportes formativos.</li><li>- El uso de herramientas virtuales.</li><li>- El tablero, el marcador, el lápiz, el papel y los libros de texto.</li></ul>
<b>RELACIÓN MAESTRO-ALUMNO</b>	<p>“Para que la relación Maestro Alumno sea un verdadero arte, se requiere dominar la teoría y la práctica, hasta que ambas se fundan en la intuición y personalidad del profesor y permitan emanar la esencia misma del arte”. (Zárate, 2002, p, 127).</p> <p>Un docente que forme al educando en un ente pensante y con un liderazgo basado en valores, capaz de desenvolverse en una realidad que le exige una competencia académica y profesional, pero sobre todo calidad humana.</p> <p>Las concepciones educativas actuales recuerdan, que en el proceso educativo debe prevalecer las relaciones horizontales entre docente - estudiante y donde el alumno asume un papel activo y protagónico ante su propio desarrollo.</p> <p>Se trata entonces de que el educador, no simplemente tenga conocimiento de cuantos estudiantes hay en su aula y conocer el nombre de unos pocos de ellos, sino que debe trascender. Por ejemplo: conociendo un poco más de su realidad social, afectiva, lo conductual, incluso en relación con el ambiente socio-familiar; el estilo y método de estudio; las aptitudes, gustos, intereses culturales, problemas personales, etc.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida


**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>La relación se fundamenta en la comunicación de aprendizaje y conocimiento entre docente y estudiante y la socialización entre ambos.</p> <p>“El alumno al encontrar en el salón de clase una relación humana basada en la aceptación y confianza, con un contenido afectivo importante, lo que propicia una buena comunicación, en donde la participación, la libertad de expresión y el diálogo dentro de un ámbito de respeto mutuo y una actividad académica amena, interesante, fluida y dinámica, se ve motivado interesándose por su quehacer, despertándole el gusto de saber o aprender por el hecho mismo, lo que conlleva el compromiso del educando en su formación logrando la finalidad del proceso Enseñanza Aprendizaje”. (Zárate, 2002, p, 210).</p>
<b>RECURSOS Y HERRAMIENTAS</b>	<p>Implementación deportiva y recreativa: mallas, balones, pitos, tarjetas, clavos, cuerdas, mancuernas, pelotas de fundamentación, ajedrez, bastones, aros, juegos de salón, juegos de mesa, elásticos, conos separadores, colchonetas.</p> <p>Computador, tablet, celular, internet.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	<p>La evaluación se orienta por el desarrollo de las competencias involucradas en las dimensiones de desarrollo humano y las derivadas del conocimiento y el aprendizaje de las áreas. Por lo tanto, es una evaluación permanente, formativa, integral, centrada en el proceso y el logro de los estudiantes.</p> <p>En el humanismo la evaluación, es el respeto a las diferencias personales y al entorno. Su preocupación reside en rescatar valores de respeto, solidaridad, libertad, responsabilidad y tolerancia, en una sociedad llena de tecnología y competencia.</p> <p>Dada la situación actual de la pandemia la evaluación es continua y flexible. Se enfatiza en la teoría y en la práctica.</p>
<b>PERFIL ACTITUDINAL DESDE EL SER Y EL CONVIVIR</b>	<p>La Institución Educativa Fundadores busca que sus estudiantes durante el proceso formativo y al culminar la Educación Media se reconozcan como sujetos formados en las siguientes dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dimensión Individual - Personal Personas que asuman el conocimiento como resultado</li></ul>



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

	<p>de un proceso crítico y participativo, lo que implica tener capacidad de indagación, investigación, cuestionamiento, innovación, flexibilidad y adaptabilidad al cambio. Siendo ciudadanos y ciudadanas competentes, líderes y autónomos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dimensión Social - Comunitaria</b>            Personas que reflejen valores humanos como el respeto por la vida, la naturaleza, el entorno, por sí mismo, por los demás, solidarios, honrados, sensibles, responsables, utilizando sus potencialidades físicas, sociales, afectivas e intelectuales con el fin de ser sujetos líderes dentro de la sociedad en la que conviven, propiciando alternativas de solución frente a cualquier problemática.</li> <li>• <b>Dimensión Ocupacional - Profesional</b>            Personas con proyección profesional y laboral capaces de desempeñarse en una sociedad en desarrollo.</li> </ul>
--	---

## 8. MALLA CURRICULAR

GLOSARIO:

### ESTÁNDARES:

Con la Ley 715 de 2001, se le da la facultad a la Nación para “Definir, diseñar y establecer instrumentos y mecanismos para la calidad de la educación”. Así, el Ministerio de Educación Nacional publica los estándares básicos de competencias (entre 2004 y 2008), para las áreas de la educación básica y media que se consideran esenciales: Lenguaje, matemáticas, ciencias (naturales–sociales), competencias ciudadanas e inglés. Además, crea las pruebas saber en los grados 5°, 9° y 11 para evaluar el nivel de logro de estas competencias.

Los Estándares de Competencias Básicas son criterios claros y públicos que permiten establecer los niveles básicos de calidad de la educación a los que tienen derecho los niños y las niñas de todas las regiones del país, en todas las áreas que integran el conocimiento escolar.

### LOS DBA

Son un aterrizaje y actualización de los Estándares Básicos de Competencias para aclarar a los docentes, estudiantes, padres de familia y otros actores relevantes del sector educativo cuáles son aquellos aprendizajes estructurantes que los estudiantes deben desarrollar año a año



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>GRADO: PRIMERO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Beatriz Eugenia Marín Montoya Leonor Amparo Ortiz Arenas Miriam Del Socorro Monsalve Pulgarín Deisy Daniela Cárdenas González	<b>1°1</b> <b>1°2</b> <b>1°3</b> <b>1°4</b>
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Por qué es importante el movimiento de mi cuerpo durante mi crecimiento?	¿Cómo muevo mi cuerpo en relación a un espacio y a un tiempo?	¿Cómo me relaciono con los objetos a través del movimiento de mi cuerpo?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p> <p>Reconoce sus diferentes segmentos corporales, los nombra.</p> <p>Establece semejanzas y diferencias entre las características físicas propias, y la de los demás.</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p> <p>Identifica y nombra conceptos de ubicación espacio-temporal.</p> <p>Exploro y vivencio secuencias de acción en patrones de movimientos de mi cuerpo y la manipulación de objetos.</p> <p>Establece diferentes</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Identifica prácticas de diferentes juegos deportivos e individuales y grupales aplicando normas y principios establecidos.</p> <p>Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.</p> <p>Identifica las cualidades del entorno que se pueden descubrir a partir de las acciones de su propio cuerpo.</p> <p>Explora cambios</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

		maneras de diálogos y modos de comunicación para llegar a acuerdo.	fisiológicos que se presentan entre una actividad física-pausa-actividad física.
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Ubicación de mi cuerpo en el espacio con relación a objetos. (lateralidad, locomoción)</p> <p>Identificación de las indicaciones para realizar calentamientos al iniciar y terminar una actividad física.</p> <p>Seguimiento de orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y reparación durante las actividades físicas.</p>	<p>Interiorización y ejecución de secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.</p> <p>Realización del juego siguiendo las orientaciones que me dan.</p> <p>Ejecución y acciones que demuestran el conocimiento de su cuerpo y sus formas de locomoción.</p>	<p>Valoración de los diferentes movimientos motrices propios y de los demás.</p> <p>Identificación de los elementos asociados a la hidratación, la nutrición y la higiene en la actividad física.</p> <p>Identificación de las emociones en situaciones vivenciales</p>
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<p>Ubicación en el espacio</p> <p>Lateralidad</p> <p>Direccionalidad</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Calentamiento</p> <p>Respiración</p> <p>Higiene</p> <p>Nutrición</p> <p>Alimentación saludable</p> <p>Tensión y relajación</p> <p>Esquema corporal,</p>	<p>Habilidades motrices - Locomotor gruesa. (arrastrarse, gatear, rodar, caminar, correr, brincar, deslizarse, galopar, saltar, brincar y combinaciones de los mismos.) rondas, juegos, formas jugadas</p> <p>Motricidad fina. (doblar, rasgar, pintar o colorear, punzar y combinación de los mismos.)</p> <p>Normas de comportamiento</p>	<p>Ejercicio físico</p> <p>Hidratación y Alimentación</p> <p>Coordinación ojo mano (plegabilidad, modelados)</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Manejo de las emociones (la alegría, la tristeza, la ira entre otros.)</p> <p>Secuencias de acción en patrones de</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>Conocimiento del propio cuerpo</p> <p>Los segmentos corporales y su percepción</p> <p>Ubicación espacio-temporal</p> <p>El cuerpo y su relación con ciertos puntos de referencia: Arriba - abajo Adentro - afuera Adelante - atrás Cerca - lejos Izquierda - derecha (a un lado, al otro)</p>	<p>Secuencias de ritmos musicales o de un instrumento.</p> <p>- Hábitos de higiene y salud física.</p> <p>Ubicación de su cuerpo con relación a un objeto (derecha, izquierda)</p> <p>Coordinación ojo mano y óculo pédica.</p> <p>Lanzamientos y recepciones.</p> <p>Desplazamiento de su cuerpo en su entorno físico.</p>	<p>movimiento a través de rondas, juegos, formas jugadas.</p> <p>Exploración de lo que es posible hacer con el movimiento mediante formas jugadas (lateralidad, Ubicación espacio-temporal)</p> <p>Acciones de equilibrio, orientación espacial y coordinación motriz.</p> <p>Reconocimiento del cuerpo humano a través de la actividad física</p>
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	<p>Dibuja el cuerpo, identificando los diferentes segmentos.</p> <p>Combina los movimientos en diferentes situaciones mostrada por el docente.</p> <p>Explorar de forma básicas los movimientos y combinaciones que muestra el docente.</p>	<p>Observa las diferentes posibilidades del movimiento y sus combinaciones y luego las ejecuta.</p> <p>Repite los movimientos demostrados.</p> <p>Ubica sus movimientos de acuerdo a su sector corporal.</p>	<p>Por medio de diversas actividades físicas se muestra de acuerdo con sus posibilidades.</p> <p>Explora las diferentes modalidades del juego y selecciona juegos de acuerdo con sus preferencias.</p>
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO SUPERACIÓN</b>	<p><b>Nivelación:</b> Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. Trabajos manuales, dibujos, videos.</p> <p><b>Apojo:</b> Trabajo practico de lo realizado en el periodo juegos lúdicos</p> <p><b>Profundización:</b> Trabajos manuales y juegos lúdicos</p>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>GRADO: SEGUNDO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>Docentes:</b> Paula Andrea Agudelo Guzmán Alejandra María Gallego Múnera Olga Lucía Ochoa Duque Alba Lilia Villegas Mejía	<b>GRUPOS:</b> 2°1 2°2 2°3 2°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?	¿Qué siente mi cuerpo a través del Juego individual y grupal?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.</p> <p>Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes Ritmos.</p> <p>Realiza hábitos de higiene, postural y espacial al realizar las actividades físicas.</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal</p> <p>Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.</p> <p>Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su Cuerpo.</p> <p>Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.</p> <p>Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales.</p> <p>Respeto y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.</p>
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	Atención de las indicaciones para realizar el calentamiento al inicio,	Realización y exploración de formas básicas de movimientos	Exploración de diferentes juegos individuales y grupales.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>recuperación y la finalización de una actividad física.</p> <p>Aplicación de las orientaciones, recomendaciones, sobre hidratación, higiene personal, nutrición corporal antes durante y después de la actividad física.</p> <p>Exploración de posibles movimientos en su cuerpo a nivel global y segmentario e interiorización de las indicaciones sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.</p> <p>Realización de movimientos con pequeños elementos ejercitando y avanzando en el equilibrio y las destrezas corporales.</p>	<p>siguiendo el ritmo de percusión con elementos y sin ellos.</p> <p>Realización y exploración de diversas técnicas y habilidades corporales y motrices como: tensión, relajación, control del cuerpo.</p> <p>Realización de acciones que demuestran el conocimiento de su cuerpo y sus formas de locomoción de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Iniciación a la gimnasia básica (predeportivos o juegos)</p>	<p>Identificación de variaciones en mi respiración y sistema cardíaco en diferentes actividades físicas.</p> <p>Identificación de habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.</p> <p>Habilidades y posibilidades motrices en la actividad física.</p>
<p><b>TEMÁTICAS</b></p> <p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p><b>O</b></p> <p>El calentamiento en forma jugada, (inicio, recuperación y finalización de la actividad física)</p> <p>El juego libre.</p> <p>Dominio en el manejo de algunos elementos como (juegos, aros, balones entre otros) para explorar diferentes movimientos</p>	<p>La danza</p> <p>Bailes aeróbicos</p> <p>Carreras de relevos</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Manejo del balón</p> <p>La fuerza</p> <p>La flexibilidad</p> <p>La coordinación.</p> <p>Movimientos básicos</p>	<p>Juegos lúdicos</p> <p>La danza</p> <p>Rondas</p> <p>Juego desde la escuela y desde la casa.</p> <p>Cambios en mi cuerpo.</p> <p>La respiración</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

		de la gimnasia.	
		Juegos predeportivos	
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	Dibuja el cuerpo, identificado los diferentes segmentos.	Observa las diferentes posibilidades del movimiento y sus combinaciones y luego las ejecuta.	Por medio de diversas actividades físicas se muestra de acuerdo con sus posibilidades.
	Combina los movimientos en diferentes situaciones mostrada por el docente.	Repite los movimientos demostrados.	Explora las diferentes modalidades del juego y Selecciona juegos de acuerdo con sus preferencias.
	Explorar de forma básicas los movimientos y combinaciones que muestra el docente.	Ubica sus movimientos de acuerdo a su sector corporal.	
	Demuestra respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo.	Desarrollo de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.	
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<b>Nivelación:</b> • Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos)		
	<b>Apoyo:</b> • Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)		
	<b>Profundización:</b> • Trabajos manuales y juegos lúdicos		

<b>GRADO: TERCERO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Nelsi Leonor Chavarria Juliana González Escobar Margarita María Muñoz Valencia José Isai López Beltrán	<b>GRUPOS:</b> 3°1 3°2 3°3 3°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando aplico diferentes habilidades motrices básicas en algunas situaciones de juego?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.</p> <p>Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales.</p> <p>Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros.</p> <p>Respeto las normas establecidas en la realización de juegos.</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Identifica las prácticas de una nutrición saludable y su influencia en la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.</p> <p>Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.</p> <p>Asume La importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.</p>	<p>Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.</p> <p>Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego, reflexionando sobre los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física.</p> <p>Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.</p> <p>Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.</p>
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Realización de varios ejercicios con coordinación dinámica general.</p> <p>Ejecución de ejercicios de orientación espacial y de velocidad y ejecución de formas básicas de movimiento.</p>	<p>Identificación de las diversas modalidades del atletismo y la importancia que tienen en la práctica deportiva.</p> <p>Identificación de la importancia sobre hidratación, nutrición e higiene en la vida personal.</p>	<p>Exploración y reconocimiento de cambios de mi cuerpo y gestos faciales en reposo y movimiento y manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones en situaciones de juego y actividad físicas (tristeza, alegría, ira</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>Manifestación de respeto y motivación al participar en actividades de integración grupal.</p> <p>Participación en los diferentes juegos y actividades recreativas y deportivas.</p>	<p>Realización de juegos predeportivos y ejecución de diferentes actividades físico-motriz</p> <p>Demostración de dominio general de su cuerpo al utilizar algunos implementos como cuerdas, pelotas y balones.</p>	<p>entre otras)</p> <p>Identificación de variaciones en la respiración, las pulsaciones cardíacas y la sudoración en diferentes actividades físicas.</p> <p>Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.</p>
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<p>Dinámicas de grupo.</p> <p>Ritmo y movimiento.</p> <p>Coordinación general.</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Iniciación en (pre deportivos).</p> <p>Competencia de atletismo.</p> <p>El juego y sus reglas.</p>	<p>Dinámicas de competencias.</p> <p>Coordinación dinámica</p> <p>Ejercicios de orientación espacial y de velocidad</p> <p>Iniciación en baloncesto (pre deportivo).</p> <p>Iniciación en voleibol (pre deportivo).</p> <p>Hábitos y salud física en el deporte.</p>	<p>Ritmo, baile, danza.</p> <p>Danza, folclor local y regional</p> <p>Iniciación en microfútbol (pre deportivos).</p> <p>Juegos cooperativos.</p> <p>Modalidades e Iniciación en gimnasia.</p>
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	<p>Demuestra respeto hacia el propio cuerpo y confianza en sí mismo por medio de la actividad física.</p> <p>Trabajo en equipo realizo la actividad del respeto mutuo y de los demás.</p>	<p>Juego de respeto por su cuerpo y el de los demás.</p> <p>Manejo de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante</p>	<p>Resolver las diversas situaciones que el juego me presenta con mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.</p> <p>Exploro las diferentes pruebas de mis capacidades físicas por medio del juego.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	Desarrollar las diferentes actividades rítmicas lúdico – recreativas para el reconocimiento de las variaciones de su cuerpo	Utilización de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.	Desarrollo de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento.
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<b>Nivelación:</b> • Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopa de letras)		
	<b>Apoio:</b> • Trabajo practico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)		
	<b>Profundización:</b> • Trabajos manuales y juegos lúdicos		

<b>GRADO: CUARTO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Diani Guise Rentería Marmolejo – Vilma Amelia Arango  Alexandra Orrego Ortiz Jair Alfredo Agua Díaz Everlides Sofía Henríquez Silva	<b>GRUPOS:</b> 4°1  4°2 4°3 4°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo individual y en equipo?
<b>ESTÁNDARES O CRITERIOS</b>	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas.  Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.  Practica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.  Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.  Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices.  Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	Valoro la importancia de la actividad física para la salud.	gimnásticos y danzas.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Demostración a través de varios ejercicios de coordinación y equilibrio</p> <p>Comprensión de diversas formas de juego.</p> <p>Identificación de movimientos y actividades en la práctica deportiva y recreativa</p> <p>Exploración de formas básicas de movimiento aplicados al deporte.</p>	<p>Participación de juegos pre deportivos en los deportes individual y de conjunto</p> <p>Indagación de la fundamentación en los diferentes deportes</p> <p>Expresión de las capacidades físicas por medio de prácticas recreativas y deportivas.</p> <p>Implementación de forma global y segmentaria la realización de movimientos en el deporte y el juego.</p>	<p>Exploración de momentos de juego en el espacio escolar</p> <p>Ejecución de formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Implementación de mis capacidades, en la realización de la práctica deportiva</p> <p>Identificación de las variaciones en la respiración en reposo y en movimiento.</p>
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<p>Que es la Educación Física</p> <p>Formaciones</p> <p>Dinámicas de grupo.</p> <p>Coordinación y equilibrio (actividades para su desarrollo)</p> <p>El esquema corporal, el proceso de lateralización (desarrollo de las capacidades perceptivo – motrices.)</p> <p>Iniciación al Ajedrez</p>	<p>Dinámicas de competencias físicas</p> <p>Capacidades físicas Básicas</p> <p>Lateralidad corporal, Dominancia lateral e Independencia segmentaria. (Direcciones Espaciales y Temporales Relaciones Espaciales y Temporales)</p> <p>Iniciación y fundamentación en atletismo (pre deportivo).</p> <p>Iniciación y</p>	<p>Ritmo y movimiento.</p> <p>Ritmo, baile y danza de nuestro país</p> <p>Iniciación y fundamentación en baloncesto (pre deportivo).</p> <p>Iniciación y fundamentación en microfútbol (pre deportivo).</p> <p>El juego y sus reglas.</p> <p>Conocimiento corporal, Tensión y Relajación, Control Respiratorio, Ajuste postural.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	(pre deportivo).  Predeportivos (deportes de conjunto)	fundamentación en voleibol (Pre deportivo).  Hábitos de higiene y salud física en el ámbito escolar.	
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	Diferentes ejecuciones de actividad física saludable, pruebas de ejercicios y rutinas de repetición de ejercicios.  Realización y participación en juegos de cooperación oposición, ejecuciones individuales y en grupos.  Ejecución de ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación.	Rutina de Calentamiento y estiramiento general y específico.  Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas gimnásticas.  Ejecución de ejercicios pre deportivos, juegos de deportes de conjunto y circuitos de habilidades motrices básicas.	Diferentes prácticas corporales, movimientos y ejecuciones deportivas, lúdicas, rítmicas, actividad física saludable y rutinas de repetición de ejercicios.  Combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, en la cotidianidad, en la lúdica y el deporte y las actividades físicas en general.
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<b>Nivelación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz.</li> </ul> <b>Apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo practico de lo realizado en el periodo (pre deportivos)</li> </ul> <b>Profundización:</b> Trabajos manuales y pre deportivos		

<b>GRADO: QUINTO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Jhon Darío Mesa Gallego	<b>GRUPOS:</b> 5°1, 5°2, 5°3, 5°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte?	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?
<b>ESTÁNDARES O CRITERIOS</b>	<p>Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre.</p> <p>Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.</p> <p>Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.</p>	<p>Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.</p> <p>Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.</p> <p>Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.</p>	<p>Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.</p> <p>Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.</p> <p>Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices la interacción con los demás.</p> <p>Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.</p>
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Ejecución de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas</p> <p>Identificación de actividades corporales en los diferentes movimientos corporales</p> <p>Implementación de actividades</p>	<p>Realización de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas</p> <p>Aplicación de la fundamentación del deporte individual y de conjunto</p> <p>Realización de las capacidades físicas por medio de prácticas recreativas y deportivas.</p> <p>Aplicación de patrones</p>	<p>Identificación de momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p>Identificación de hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella.</p> <p>Ejecución de secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida


**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	recreativas en los diferentes deportes	de movimiento, locomoción, manipulación y equilibrio a través de pasar, lanzar, recibir.	individual y grupal.
	Manifestación de respeto y motivación al participar en actividades deportivas y recreativas	Manifestación de interés y agrado al realizar las tareas propuestas en clase.	Realización de actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.
	Exploración de formas básicas de movimiento aplicados al deporte		Identificación de como las emociones influyen en mi cuerpo cuando estoy alegre, triste.
<b>TEMÁTICAS</b>	<b>O</b>		
<b>CONTENIDOS</b>	Que es la Educación Física	Coordinación (Óculo manual, Óculo pie)	Ritmo, baile y danza géneros urbanos
	Formaciones	Capacidades Motrices Básicas	Fundamentación en microfútbol (pre deportivos).
	Capacidades físicas básicas (formas jugadas)	Iniciación en los deportes Individuales y de conjunto	Fundamentación en balonmano (pre deportivos).
	Lateralidad. Ubicación tempo espacial movilidad articular posiciones corporales básicos	Fundamentación en voleibol (Pre deportivos).	El juego y sus reglas en el deporte.
	Fundamentación en la gimnasia.	Fundamentación en baloncesto (Pre deportivos).	La salud y la calidad de vida en el deporte y la recreación
	Dinámicas de cooperación	Fundamentación en ajedrez (Pre deportivos).	Hábitos y estilos de vida saludable en relación con el autocuidado del cuerpo.
	Fundamentación en el atletismo	Kickball	
	Fundamentación en la Gimnasia	Hábitos de higiene y salud física en el deporte.	
	Predeportivos (deportes de Conjunto e Individuales)		



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas gimnásticas.  Ejecución de ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación.  Circuitos y competencias atléticas y de patrones básicos de movimiento.	Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico.  Ejecución de Ejercicios de aplicación de la espacialidad, temporalidad y coordinación.  Participación y desempeño en las actividades lúdico recreativas hechas por el docente.	Realizar las prácticas corporales, movimientos y ejecuciones deportivas, lúdicas y de actividad física saludable, pruebas de ejercicios.  Combinaciones, realización de Juegos y actividades físicas que practico en la clase.  Tomo el tiempo de juego como momento independiente del tiempo libre.
	<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO SUPERACIÓN</b>		
	<b>Nivelación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>		
	<b>Apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo practico de lo realizado en el periodo (pre deportivos)</li> </ul>		
	<b>Profundización:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos manuales y pre deportivos</li> </ul>		

<b>GRADO: SEXTO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Ana Carolina Tabares Zapata	<b>GRUPOS:</b> 6°1, 6°2, 6°3, 6°4, 6°5
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	¿Por qué la actividad física me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?	¿Cuál es la relación de la actividad física y los hábitos físicos frente a la práctica deportiva?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	Identificación de capacidades corporales y de su sentido.	Reconoce y escribe las diferentes pruebas que haya referente al deporte.	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.
	Relación y	Ejecuta los	Ejecuta los



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>diferenciación de espacios y tiempos ambientes.</p> <p>Organización de movimientos de acuerdo con un fin.</p> <p>Hábitos de cuidado personal y de su entorno.</p> <p>Representación de ideas sentimientos y valores.</p> <p>Construcción y apropiación de movimientos.</p>	<p>movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades.</p> <p>Disfruta realizando las actividades y juegos como Medio para interactuar con los demás.</p> <p>Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento.</p> <p>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.</p>	<p>movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades.</p> <p>Disfruta realizando las actividades y juegos como medio para interactuar con los demás.</p> <p>Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.</p>
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Identificación de las capacidades corporales y de su sentido.</p> <p>Reconocimiento, construcción y apropiación de diversos movimientos.</p> <p>Identificación y apropiación de los conceptos teóricos de los deportes individuales</p> <p>Relación y diferenciación de los espacios y tiempos con el juego.</p> <p>Aplicación los hábitos de cuidado personal y de su entorno.</p>	<p>Reconocimiento y escritura de las diferentes pruebas que haya referente al deporte.</p> <p>Identificación y apropiación de los conceptos teóricos de los deportes individuales y de conjunto</p> <p>Experimentación de las posibilidades y finalidades del movimiento.</p> <p>Ejecución de los movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades.</p> <p>Realización de actividades, juegos y diferentes movimientos como medio para interactuar con los</p>	<p>Ejecución los movimientos del deporte con su técnica, potencializando sus capacidades.</p> <p>Realización de las actividades y juegos como medio para interactuar con los demás.</p> <p>Realización de actividades para mejorar sus condiciones físicas.</p> <p>Manifestación de habilidades en los Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio.</p> <p>Comprensión por medio del deporte y el ejercicio físico, que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

		demás.  Adecuación de los elementos técnico – tácticos del deporte individual.	Adecuación de los elementos técnico – tácticos del deporte de conjunto.
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<b>O</b>  Conceptos de la Educación física  Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo...  Habilidades Motrices Básicas:  Locomoción, manipulación y equilibrio.  Juego y tipos de Juegos  Gimnasia Historia Fundamentos Iniciación a la reglamentación  Ajedrez Historia Fundamentos Iniciación a la Reglamentación  Juegos pre deportivos  Normas de comportamiento  Uniforme e Higiene.	Atletismo: Historia Fundamentos Iniciación a la reglamentación  Baloncesto Historia Fundamentos Iniciación a la reglamentación  Balonmano Historia Fundamentos Iniciación a la reglamentación  Juegos pre deportivos  Expresiones rítmicas “COREOGRAFÍAS”  Normas de comportamiento  Uniforme e Higiene	Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón"  Fundamentación técnica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón"  Técnica defensiva y ofensiva "futbol, fútbol sala, futbol de salón"  Voleibol Historia Fundamentos Iniciación a la Reglamentación  Deportes alternativos  Juegos pre- deportivos  Normas de comportamiento  Uniforme e Higiene.
<b>INSTANCIAS</b>	Rutina de Calentamiento y	Realización y Participación en Juegos	Juegos deportivos de conjunto con balón



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>VERIFICADORAS</b>	Estiramiento general y específico.	de cooperación oposición, ejecuciones individuales y en grupos	comunes en el medio: fútbol, futbol sala y el voleibol.
	Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.	Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas deportivas.
	Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas	Ejecución de ejercicios predeportivos, juegos de deportes individual y de conjunto	Comprender por medio del deporte y el ejercicio físico, que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
	Realizar un taller escritos de los temas vistos	Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos  Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.  Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Realizar un taller escritos de los temas vistos
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<b>Nivelación:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>		
	<b>Apoyo:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)</li> </ul>		
	<b>Profundización:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo</li> </ul>		

**GRADO: SÉPTIMO**

**IHS: 2 HORAS**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Ana Carolina Tabares Zapata	<b>GRUPOS:</b> 7°1, 7°2, 7°3, 7°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar?	¿Cómo me relacionar mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales con la actividad física?	¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Conocer los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ella.</p> <p>Valida la actividad física como una forma de asumir estilos de vida saludable.</p>	<p>Referencia los elementos teóricos del reglamento del deporte.</p> <p>Combina creativamente los diferentes movimientos técnicos y tácticos</p> <p>Expresa con su cuerpo los diferentes movimientos. Disfruta con la realización de las actividades.</p> <p>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.</p>	<p>Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte</p> <p>Valida la actividad deportiva como una forma de asumir estilos de vida saludable.</p> <p>Disfruta con la realización de actividades deportivas</p> <p>Ejecuta acciones deportivas, como hábito saludable.</p>
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Asociación los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales</p> <p>Ejecución de la técnica y táctica del deporte: conjunto e individual adecuadamente</p> <p>Identificación de las</p>	<p>Ejecución implementación del movimiento en las diferentes expresiones corporales</p> <p>Identificación y apropiación de los conceptos técnicos y tácticas del deporte individual y de conjunto.</p> <p>Relación de los</p>	<p>Adecuación de los elementos técnico – tácticos del deporte de conjunto.</p> <p>Relación de los fundamentos teóricos del reglamento del deporte.</p> <p>Implementación de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>diferentes pruebas que permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Validación de la actividad física como una forma de asumir estilos de vida saludable.</p> <p>Relacionamiento y diferenciación de los espacios y tiempos con el juego</p>	<p>elementos teóricos del reglamento del deporte.</p> <p>Expresión con su cuerpo, de los diferentes movimientos.</p> <p>Adecuación de los elementos técnico – tácticos del deporte individual y de conjunto</p>	<p>diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Apropiación de los hábitos de cuidado personal y de su entorno.</p> <p>Realización de los diferentes Test cumpliendo los parámetros técnicos.</p>
<p><b>TEMÁTICAS</b></p> <p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p><b>O</b></p> <p>Conceptos de la Educación física</p> <p>Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo...</p> <p>Capacidades Motrices Básicas: Fuerza, Flexibilidad, Resistencia, Velocidad</p> <p>Pre-deportivos gimnásticos.</p> <p>Juego y tipos de Juegos</p> <p>Gimnasia técnica y táctica reglas principales</p> <p>Ajedrez técnico y reglas principales</p> <p>Pre-deportivos</p> <p>Normas de comportamiento.</p>	<p>Aplicación de saltos, cambios de ritmo y dirección: Saltos, Carreras, velocidad y dirección.</p> <p>Atletismo técnico y reglas principales</p> <p>Baloncesto técnica reglas principales</p> <p>Balonmano técnico y reglas principales</p> <p>Tenis de mesa técnica y reglas principales</p> <p>Pre-deportivos</p> <p>Expresiones rítmicas “COREOGRAFÍAS”</p> <p>Normas de comportamiento.</p> <p>Uniforme e higiene</p>	<p>Historia Microfútbol "futbol, fútbol sala, futbol de salón"</p> <p>Voleibol técnico y reglas principales</p> <p>Softbol y Béisbol técnica y reglas principales</p> <p>Deporte alternativo</p> <p>Nutrición, frecuencia cardíaca</p> <p>Fundamentación técnica del "fútbol sala, futbol de salón"</p> <p>Juegos: Cooperativos Mesa Internet Callejeros</p> <p>Test de resistencia</p> <p>Normas de comportamiento.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	Uniforme e higiene		Uniforme e higiene
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	Rutina calentamiento y estiramiento general y específico.	Realización y participación en juegos de saltos, carreras y cambios, con ejecuciones individuales y en grupos	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, fútbol sala y el voleibol.
	Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza.	Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.	Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas deportivas.
	Carreras de Obstáculos y relevos, actividades y pruebas	Ejecución de ejercicios pre deportivos, juegos de deportes individual y de conjunto	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
	Realizar un taller escritos de los temas vistos.	Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos	
		Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.	
		Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<b>Nivelación:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>		
	<b>Apoio:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)</li> </ul>		
	<b>Profundización:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo</li> </ul>		

**GRADO: OCTAVO**

**IHS: 2 HORAS**





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Ana Carolina Tabares Zapata Rolando Maya Patiño		<b>GRUPOS:</b> 8°1, 8°2 8°3, 8°4
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Cómo evalúo mi condición física de la aplicación de pruebas específicas?		¿Cómo puedo optimizar condición física a través de las actividades deportivas?	
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Identifica cómo el movimiento corporal incide en su desarrollo físico.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p> <p>Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.</p>		<p>Referencia los elementos teóricos del reglamento del deporte.</p> <p>Combina creativamente los diferentes movimientos técnicos y tácticos.</p> <p>Expresa con su cuerpo los diferentes movimientos.</p> <p>Disfruta con la realización de las actividades.</p> <p>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.</p>	
<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Ejecución adecuada de los circuitos de ejercicios de capacidades coordinativas.</p> <p>Ejecución adecuada de circuitos de ejercicios de resistencia anaeróbica.</p> <p>Participación en las actividades de</p>		<p>Ejecución adecuada de los ejercicios de táctica del baloncesto.</p> <p>Realización de ejercicios encaminados al mantenimiento y mejoramiento físico.</p> <p>Articulación de las actividades de Educación física, recreación y deportes con otras áreas del</p>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	Educación física, recreación y deportes programadas.	conocimiento.	
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<p><b>O</b> Formaciones: Fila Hilera Círculo Semicírculo...</p> <p>Calentamiento: actividades dinámicas generales, actividades dinámicas específicas, estiramiento como elemento pedagógico</p> <p>Capacidades coordinativas Desplazamiento Saltos Lanzamientos</p> <p>Resistencia: aeróbica anaeróbica</p> <p>Test de resistencia física: leguer y cooper.</p> <p>Fundamentación táctica del Atletismo</p> <p>Deportes individuales Deportes de conjunto</p> <p>Deporte de atletismo</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Uniforme e higiene</p>	<p>Ejercicio Cardio- respiratorio</p> <p>Ejercicio de mantenimiento físico</p> <p>Fundamentación técnica del ultimate</p> <p>Fundamentación táctica del Baloncesto</p> <p>Fundamentación táctica del voleibol</p> <p>Fundamentación táctica del Ajedrez</p> <p>Pre-deportivos</p> <p>Expresiones rítmicas</p> <p>El juego como expresión del desarrollo de la personalidad</p> <p>Normas de comportamiento</p>	<p>Fundamentación táctica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón"</p> <p>Fundamentación táctica del Balonmano</p> <p>Fundamentación táctica del Ajedrez</p> <p>Fundamentación táctica del Tenis de mesa</p> <p>Juegos callejeros</p> <p>Juegos Cooperativos</p> <p>Juegos Tradicionales</p> <p>Juegos de mesa</p> <p>Normas de comportamiento</p>
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	<p>Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico.</p> <p>Circuitos y test de</p>	<p>Organización juegos para desarrollar en la clase de cooperación oposición, individuales y en grupos</p>	<p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, futbol sala y el balonmano.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	<p>coordinativas Desplazamiento Saltos Lanzamientos y Resistencia: aeróbica anaeróbica</p> <p>Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas</p> <p>Realizar un taller escritos de los temas vistos.</p>	<p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto, y voleibol</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego individual y de conjunto</p> <p>Realizar un taller escrito de las reglas básicas de los deportes vistos</p> <p>Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>Por medio del juego realizar actividades de habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Procuro por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana.</p> <p>Realizar un taller escritos de los temas vistos</p>
<p><b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b></p>	<p><b>Nivelación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>		
	<p><b>Apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo practico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)</li> </ul>		
	<p><b>Profundización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo</li> </ul>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>GRADO: NOVENO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Rolando Maya Patiño	<b>GRUPOS:</b> 9°1, 9°2, 9°3
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Cómo evalúo mi condición física de la aplicación de pruebas específicas?	¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales por medio del deporte?	¿Cómo puedo establecer la condición física entre las actividades deportivas?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.</p> <p>Identifica cómo el movimiento corporal incide en su desarrollo físico.</p> <p>Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.</p> <p>Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.</p> <p>Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>	<p>Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte.</p> <p>Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física.</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal.</p> <p>Muestra interés por establecer Relaciones de empatía con los compañeros durante la realización de la actividad física.</p> <p>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.</p>	<p>Selecciono actividades deportivas para la conservación de mi salud.</p> <p>Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva ofensiva del deporte</p> <p>Practica de forma habitual actividades deportivas para mejorar su técnica.</p> <p>Valora el deporte como practica y le da importancia para su vida.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<p><b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b></p>	<p>Ejecución adecuada de circuitos de ejercicios de capacidades coordinativas.</p> <p>Realización de ejercicios pre deportivos de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Participación en las actividades de Educación física, recreación y deportes programadas.</p> <p>Articulación de las actividades de Educación física, recreación y deportes con otras áreas del conocimiento.</p>	<p>Realización de las actividades teóricas y prácticas encaminadas al sistema óseo</p> <p>Realización de las actividades teóricas y prácticas encaminadas al sistema muscular.</p> <p>Realización de ejercicios encaminados al acondicionamiento físico</p> <p>Conocimiento de la ejecución de formas técnicas en diferentes deportes.</p> <p>Aplicación de procedimientos (relajación, respiración), para manejar los estados de ansiedad y pausas de descanso, realización de actividades físicas.</p>	<p>Realización de las actividades teóricas y prácticas encaminadas a las lesiones deportivas.</p> <p>Ejecución de ejercicios encaminados a la actividad física y el medio ambiente.</p> <p>Ejecución adecuadamente de los ejercicios físicos.</p> <p>Formación de hábitos de postura, higiene corporal, condiciones de seguridad que favorezcan el nivel o calidad de vida.</p>
<p><b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b></p>	<p>Mejoramiento de la Resistencia aeróbica</p> <p>Test de resistencia física: leguer y cooper.</p> <p>Perfeccionamiento de la técnica y la táctica del Tenis de mesa</p> <p>Fundamentación táctica del ultimate</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Uniforme e</p>	<p>Ejercicio de acondicionamiento físico</p> <p>Lesiones deportivas</p> <p>Sistema óseo (nombre de los huesos)</p> <p>Normas de comportamiento</p>	<p>Perfeccionamiento de la técnica y la táctica del "futbol, fútbol sala, futbol de salón"</p> <p>Test de resistencia física: leguer y cooper.</p> <p>Sistema muscular (nombre de los músculos)</p> <p>Actividad Física y Medio ambiente ejercicios de</p> <p>Perfeccionamiento del</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	higiene		ejercicio físico
			Normas de comportamiento
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	<p>Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico.</p> <p>Circuitos y test de capacidades coordinativas</p> <p>Desplazamiento</p> <p>Salto Lanzamientos</p> <p>Resistencia: aeróbica anaeróbica</p> <p>Carreras de obstáculos y relevos, actividades y pruebas</p>	<p>Selecciono Movimientos de desplazamiento y manipulación en la clase de</p> <p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: voleibol</p> <p>Por medio de un taller comprendo las diferentes lesiones deportivas.</p> <p>Realizar un taller escrito de las reglas básicas de los deportes vistos</p> <p>Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, fútbol sala.</p> <p>Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física para la conservación de mi salud y el medio ambiente</p> <p>Procuró por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana.</p> <p>Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud</p> <p>Realizar un taller escritos de los temas vistos.</p>
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO SUPERACIÓN</b>	<p><b>Nivelación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>		
	<p><b>Apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo práctico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)</li> </ul>		
	<p><b>Profundización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo</li> </ul>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>GRADO: DÉCIMO</b>		<b>IHS: 2 HORAS</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> ROLANDO MAYA PATIÑO	<b>GRUPOS:</b> 10°1, 10°2, 10°3
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita mejorar mi condición física y el respeto por mi cuerpo?	¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas deportivas?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Relaciona de acuerdo a las manifestaciones motrices.</p> <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.</p> <p>Practica de forma habitual actividades físicas tendientes a mejorar su salud.</p> <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>	<p>Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva y ofensiva del deporte.</p> <p>Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física.</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal.</p> <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.</p>	<p>Valida la actividad deportiva como forma de asumir estilos de vida saludables.</p> <p>Propone ejercicios que pueden implementarse en una rutina diaria para mejorar y mantener su condición física.</p> <p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables.</p> <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes.</p> <p>Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<p>Ejecución adecuada de test - circuitos de ejercicios.</p> <p>Realización con experticia de ejercicios de fuerza.</p> <p>Participación en las actividades de Educación física, recreación y deportes programadas.</p> <p>Aplicación de los conocimientos teóricos sobre las capacidades físicas</p>	<p>Participación en la ejecución de ejercicios sobre actividad física, trabajo y pausas activas.</p> <p>Realización de juegos ancestrales o étnicos.</p> <p>Articulación de las actividades de Educación física, recreación y deportes con otras áreas del conocimiento.</p> <p>Participación en las actividades de Nuevas tendencias deportivas</p>	<p>Ejecución adecuada de ejercicios cardio – respiratorios.</p> <p>Apropiación de los elementos de la organización de eventos deportivos.</p> <p>Ejecución adecuada de los ejercicios de eficiencia en el ejercicio físico.</p> <p>Participación en las actividades de Educación física, recreación y deportes programadas.</p>
<b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b>	<p>Test – circuitos de fuerza, resistencia, velocidad y resistencia</p> <p>Tendencia saldo doble cuerda</p> <p>Organización y administración deportiva</p> <p>Deporte y discapacidad</p> <p>Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico).</p> <p>El juego: normas y ludopatía.</p> <p>Normas de comportamiento</p> <p>Uniforme e higiene</p>	<p>Planes de Actividad física</p> <p>Actividad física, trabajo y pausas activas</p> <p>Juegos ancestrales o étnicos</p> <p>Sistema digestivo</p> <p>Normas de comportamiento</p>	<p>Abuso de las drogas en el deporte</p> <p>Ejercicios cardio – respiratorios</p> <p>Eficiencia del ejercicio físico</p> <p>Organización de eventos deportivos</p> <p>Normas de comportamiento</p>
<b>INSTANCIAS</b>	<p>Rutina de</p>	<p>Realización y</p>	<p>Juegos deportivos</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>VERIFICADORAS</b>	<p>calentamiento y Estiramiento general y específico.</p> <p>Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, aeróbica y anaeróbica</p> <p>Carreras de Obstáculos y Relevos y Actividades y pruebas</p> <p>Desarrolla por medio del ejercicio habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.</p> <p>Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.</p>	<p>participación en juegos deportivos individuales y en grupos.</p> <p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.</p> <p>Ejercicios con relación a la actividad física pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Para la vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos</p> <p>Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, fútbol sala.</p> <p>Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física para la conservación de mi salud y el medio ambiente</p> <p>Procuró por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana.</p> <p>Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud</p> <p>Realizar un taller escritos de los temas vistos</p>
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN, APOYO O SUPERACIÓN</b>	<p><b>Nivelación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul> <p><b>Apoyo:</b></p> <p>Trabajo práctico de lo realizado en el periodo (test, pruebas físicas, circuitos)</p> <p><b>Profundización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos escritos con prácticas deportivas referente al periodo</li> </ul>		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<b>GRADO: UNDÉCIMO</b>		<b>IHS: 2</b>	
<b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		<b>DOCENTES:</b> Rolando Maya Patiño	<b>GRUPOS:</b> 11°1, 11°2
<b>PERIODO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>PREGUNTA ORIENTADORA</b>	¿Qué prácticas corporales se pueden implementar para mejorar mi calidad de vida y la de los otros?	¿Cómo puedo mejorar la práctica deportiva a partir del trabajo en equipo?	¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?
<b>ESTÁNDARES CRITERIOS</b>	<p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades y necesidades.</p> <p>Conoce los resultados de las pruebas físicas y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida</p> <p>Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.</p> <p>Potencializa sus capacidades por medio de la actividad física</p>	<p>Comprende la importancia de mejorar la técnica defensiva y Ofensiva del deporte.</p> <p>Ejecuta adecuadamente ejercicios y movimientos que requieren control corporal.</p> <p>Valora las actividades y ejercicios como parte de su formación</p> <p>Muestra interés en la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>	<p>Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.</p> <p>Identifica la lógica y los intereses de la práctica deportiva colectiva.</p> <p>Diferencia los fundamentos teóricos del deporte colectivo.</p> <p>Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.</p> <p>Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás.</p> <p>Valora la actividad física como medio para mejorar su salud.</p>
<b>EVIDENCIAS DE</b>	Ejecución adecuada	Participación en la	Ejecución adecuada de



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

<p><b>APRENDIZAJE</b></p>	<p>de circuitos de ejercicios de capacidades físicas.</p> <p>Realización con experticia de ejercicios de fuerza.</p> <p>Articulación de las actividades de Educación física, recreación y deportes con otras áreas del conocimiento.</p> <p>Definición de mi proyecto personal que mejore mi calidad de vida, que incluya salud física y mental.</p>	<p>ejecución de ejercicios para el mejoramiento de la salud.</p> <p>Realización de ejercicios encaminados al mantenimiento físico.</p> <p>Participación en las actividades de Educación física, recreación y deportes programadas.</p> <p>Investigación de técnicas y tácticas de prácticas ancestrales o étnicas y su incorporación.</p>	<p>los elementos técnicos – tácticos del fútbol de salón.</p> <p>Referenciación de los fundamentos teóricos del reglamento del deporte: fútbol de salón.</p> <p>Ejecución adecuada de los ejercicios cardio-respiratorios.</p> <p>Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, antes, durante y después de la actividad física</p>
<p><b>TEMÁTICAS CONTENIDOS</b></p>	<p>Test – circuitos Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad</p> <p>Calentamiento: actividades dinámicas generales, actividades dinámicas específicas, estiramiento como elemento pedagógico</p> <p>Tendencia deportiva palotroke</p> <p>Organización y administración deportiva</p> <p>Deporte y discapacidad</p> <p>Test de Ruffier</p>	<p>Planes de Actividad física y salud</p> <p>Actividad física, trabajo y pausas activas</p> <p>Juegos ancestrales o étnicos</p> <p>Ejercicio de mantenimiento físico</p> <p>Organización de eventos deportivos</p> <p>Sistema digestivo</p> <p>Normas de comportamiento</p>	<p>Abuso de las drogas en el deporte</p> <p>Test de Ruffier (Adaptación del corazón al esfuerzo físico).</p> <p>Eficiencia del ejercicio físico</p> <p>Ejercicios cardio respiratorios</p> <p>Organización de eventos deportivos</p> <p>Normas de comportamiento</p>




**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES**  
Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida

**CÓDIGO: GA-PI-01**

**PLAN DE ÁREA**

**VERSIÓN: 01**

	(Adaptación del corazón al esfuerzo físico).		
	Normas de comportamiento		
	Uniforme e higiene		
<b>INSTANCIAS VERIFICADORAS</b>	<p>Rutina de Calentamiento y Estiramiento general y específico.</p> <p>Circuitos y test de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, aeróbica y anaeróbica</p> <p>Carreras de obstáculos y relevos y actividades y pruebas</p> <p>Desarrolla por medio del ejercicio habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.</p> <p>Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.</p>	<p>Realización y Participación en juegos deportivos individuales y en grupos.</p> <p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: baloncesto.</p> <p>Ejercicios con relación a la actividad física pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>A mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Realizar un taller de las reglas básicas de los deportes vistos.</p> <p>Inventa un ritmo y coreografía diferente al de los demás grupos, con el tema propuesto.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>Juegos deportivos de conjunto con balón comunes en el medio: fútbol, fútbol sala.</p> <p>Selecciono los diferentes ejercicios de actividad física para la conservación de mi salud y el medio ambiente</p> <p>Procuro por medio de un taller cuidar mi postura en la práctica deportiva y la vida cotidiana.</p> <p>Realizo el ejercicio y miro capacidad para realizar actividad física orientada hacia mi salud</p> <p>Realizar un taller escritos de los temas vistos</p>
<b>ACTIVIDADES DE NIVELACIÓN,</b>	<p><b>Nivelación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos</li> </ul>		

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FUNDADORES</b> Formando individuos competentes, solidarios, pacíficos y con proyecto de vida		
	<b>CÓDIGO: GA-PI-01</b>	<b>PLAN DE ÁREA</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

<b>APOYO SUPERACIÓN</b>	O	manuales, dibujos)
	<b>Apoyo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo práctico de lo realizado en el periodo (juegos lúdicos)</li> </ul>
	<b>Profundización:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taller escrito sobre el tema abordado en el periodo. (trabajos escritos, trabajos manuales, dibujos, sopas de letras, crucigramas, quiz)</li> </ul>

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Constitución Política Colombiana del año 1991

Ley General de Educación 115 de 1994

Ley 181 de 1995, Ley Marco del Deporte de 1995

Decreto 1860 de agosto 3 de 1994

Decreto 1290 del 16 de abril de 2009

Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015

Lineamientos curriculares MEN 1998

Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

GUTIERREZ, F. Ideogenomatesis en el lenguaje total. Editorial San José. 1995

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ocio>

<https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>