



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 1

EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

PLAN DE ÁREA

VIGENCIA: 2024 - 2027

DOCENTES RESPONSABLES

ALEJANDRO PATIÑO MAYA  
STUART JOSUE LISMAN MOLINA  
EDUAR ANTONIO RESTREPO BECERRA  
ADRIANA PATRICIA BETANCUR MANCO  
ROSA AMOROCHO LOZADA  
KATHERIN BAENA HENAO

FECHA DE ELABORACIÓN

OCTUBRE DE 2024



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 2

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA RE CONTEXTUALIZACIÓN PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. PRESENTACIÓN

#### Misión

La Institución Educativa La Esperanza, en el marco del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín, fomenta ambientes de aprendizaje inclusivos y estimulantes, donde cada estudiante es protagonista de su proceso de formación, promoviendo competencias, capacidades, habilidades, valores y actitudes que le permitan ser agente de transformación social para la iniciación laboral y el ingreso a la educación superior.

#### Visión

La Institución Educativa La Esperanza, al 2027, será reconocida por la formación integral de los estudiantes para promover el desarrollo de competencias y capacidades mediante metodologías activas e innovadoras que fomenten habilidades blandas en un entorno marcado por la ciencia y la tecnología; que a su vez facilite el tránsito exitoso a la educación superior y al mundo laboral a través de las medias técnicas. De esta manera, asegurar el pleno ejercicio de sus derechos y deberes como ciudadanos globales comprometidos con la construcción de un mundo más justo, equitativo y tecnológicamente avanzado.

#### Filosofía

En el marco del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín, la Institución Educativa La Esperanza basa su filosofía en el compromiso de proporcionar a los estudiantes conocimientos y herramientas necesarias para procurar una vida digna, formarlos integralmente en valores, competencias, capacidades y habilidades adaptadas al entorno, a través del modelo social desarrollista y la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en un entorno de innovación constante. Se busca prepararlos para relacionarse de manera efectiva en el ámbito cultural, social, ambiental y laboral.

#### Principios institucionales

- Pedagogía activa: El estudiante es protagonista de su proceso de formación y el docente actúa como facilitador.
- Formación integral: Formar en competencias y capacidades para la dignificación del sujeto y la transformación del territorio.
- Inclusión y valor de la diversidad: Educar en el marco de los derechos humanos y el diseño universal del aprendizaje (DUA).
- Evaluación formativa: Evaluar para el mejoramiento continuo de los procesos de



enseñanza y aprendizaje.

### Política de calidad

- La Institución Educativa La ESPERANZA, orienta su misión a la formación integral y la promoción de estudiantes, en los niveles de Educación preescolar básica, media Académica y media técnica, fundada en una cultura institucional que los prepare para la iniciación laboral y el ingreso a la Educación superior, formando sujetos comprometidos con su entorno, mediante la prestación de un servicio educativo de calidad.
- El compromiso de todos, como respuesta a las políticas institucionales, es promover el trabajo cooperativo y estimular el mejoramiento continuo e integral.
- Establecer convenios estratégicos con otras instituciones educativas, culturales y de fines sociales, con el propósito de brindar una educación con calidad y alcanzar las metas del plan de mejoramiento.
- Promover la proyección a la comunidad.
- Fortalecer y consolidar las medias técnicas mediante los procesos de articulación.
- Optimizar la gestión administrativa y racionalizar los recursos de la institución brindando atención con prioridad a los factores más eficientes de la institución.

### Principios filosóficos

La Educación Física de manera particular hace énfasis en la competencia motriz desde tres ámbitos: el personal, el social y el productivo, cuyo aporte a la formación humana está relacionado de manera directa con el desarrollo de la corporeidad, en la búsqueda del bienestar físico, espiritual y psicológico de la persona y de la sociedad. El enfoque filosófico se desarrolla mediante el análisis del estudio del hombre, del medio y los instrumentos, del movimiento, la metodología y la evaluación. Desde los fines de la educación colombiana y los aportes de la enseñanza de la educación física para su logro.

### Propuesta pedagógica

Se propone un aprendizaje por descubrimiento que privilegie procesos científicos a través de la inducción con el propósito de elaborar conceptos con un modelo de acción que facilite otro aprendizaje futuro, teniendo en cuenta los modelos inductivo-deductivo, participativo, de resolución de problemas, investigativo y de espíritu científico, cuya finalidad está centrada en las necesidades del alumno con procesos de pensamiento, de estilo cognitivo, basado en el desarrollo personal y atención a la diversidad, aprendizajes activos, con reestructuración de esquemas y aprendizajes significativos. El trabajo debe ser personal, grupal, colaborativo y de autorregulación.

### Normatividad



La Constitución Nacional del año de 1991, la ley general de educación 115/94, la ley 715/2001, la del deporte 181/95 y 934/04, la ley 1298/ dan pautas y exigencias para que todas las entidades, territoriales, institucionales educativas nacionales, departamentales, municipales y locales deban generar los recursos y asesorar los procesos para un buen desempeño para la práctica lúdico-deportiva para fortalecer el desarrollo humano como ser sociable, estimulando la creatividad del deporte elevando el nivel de vida sin distinción de edad, raza, sexo, política, religión sirviendo a la integridad social del ser humano.

❖ **Ley 18 de 1991**

Por la cual se ordena el control de las sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

❖ **Ley 29 de 1993**

Por la cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

❖ **Ley 582 DE 2000**

Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones

❖ **Ley 582 de 2000**

Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones.

❖ **Ley 729 de 2001**

Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia.

❖ **Ley 715 de 2001**

Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. Capítulo II ART. 76.6.

❖ **Ley 845 de 2003**

Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1993 y se dictan otras disposiciones.

❖ **Ley 934 de 2004**

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

❖ **Ley 912 de 2004**

Por medio de la cual se institucionaliza el tercer domingo del mes de septiembre de cada año como Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física.

❖ **Decreto 1621 de 2002**

Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación de la celebración del Día de la Niñez y la Recreación.

❖ **Decreto 1231 de 1995**



Por el cual se establece el otorgamiento de estímulos académicos, económicos y de seguridad social para deportistas nacionales destacados en el ámbito nacional o internacional.

## Contexto

La Institución Educativa La Esperanza, ubicada en la Comuna Noroccidental sector la Esperanza, barrio Castilla, presenta una población estudiantil cuyas condiciones de vida se ubica en la clase baja, y media baja con sus correspondientes características económicas, sociales y culturales del municipio de Medellín.

La institución se encuentra en un sector marcado por la violencia intrafamiliar y social, la vulnerabilidad de los derechos fundamentales, la soledad de muchos de los educandos, el desaliento y desmotivación de una gran mayoría de jóvenes por el estudio, y la falta de significados para existir, y de oportunidades para vivir con dignidad.

La institución educativa no ha sido ajena a los factores adversos por los cuales ha atravesado el país en general y la ciudad en particular, con las consecuencias que se derivan de la violencia, pobreza, desempleo, desplazamiento forzado, contamos con una población donde el 60% se encuentra inscrito en el SISBEN I y II y el 90% en estrato socioeconómico 1 y 2. Muchas de las mujeres se encuentran en condiciones de madres solteras con hijos entre los 10 y 14 años, huérfanos de padre o con padres sustitutos, familias donde se detecta violencia intrafamiliar, la soledad de muchos de los educandos ya que la mamá o ambos padres tienen que trabajar y fuera de eso el desánimo por el estudio debido a falta de motivación y en la mayoría de las veces no encuentran el sentido y el significado de tener una buena preparación, ello sumado a la manera tradicional y aburrida como sienten las clases

## Debilidades

Para nuestro caso en la Institución carece de escenarios e implementos deportivos para las prácticas físicas, lúdicas y recreativas, teniendo que utilizar muchas veces los escenarios fuera de la institución, con el agravante además de la inseguridad del sector que obstaculiza el normal desarrollo de las actividades. Estas razones han llevado a que el proceso educativo se centre en el trabajo gimnástico y la opción recreativa o lúdica; además que se hable de un currículo de base en donde prima la flexibilidad en la escogencia de actividades. No contar con el espacio físico adecuado, ni con la estructura, recursos administrativos, logísticos y financieros, genera problemas como la desarticulación de los procesos pedagógicos y sobrecarga del trabajo docente.

Paralelo a lo anterior, aparece la subvaloración de la Educación Física, área tradicionalmente considerada como poco importante o “relleno” del proceso. Así, la educación física se ha trasladado a tareas complementarias como formaciones, actividades recreativas, si el espacio físico lo permite. Se le ha asignado al área una intensidad de dos (2) horas semanales para el cumplimiento de una tarea cuyo currículo se reduce a lo básico.



En el aspecto motriz, los niños, las niñas y los jóvenes, debido a la carencia de espacios físicos, no tienen la posibilidad de realizar actividades motrices que conduzcan al desarrollo de sus potencialidades físicas, el afianzamiento de valores o el aprendizaje de técnicas deportivas. Todo ello, lleva a concluir que falta de una buena apropiación de recursos, para que la institución se proyecte más desde lo local hacia lo departamental y nacional. En este mismo sentido, se observa que la población del grado sexto en adelante presenta carencia de la formación en habilidades motrices básicas y específicas deportivas, lo que impide que puedan realizar procesos formativos asociados a su edad, grado escolar y desarrollo físico, motor y deportivo. Tales como recibir, lanzar, atrapar, estabilizar, etc; donde se evidencia una marcada y evidente deficiencia en la población femenina, quienes han preferido prestar atención al maquillaje en su cara y uñas, argumentando que la actividad física afecta su presentación personal.

### Oportunidades

La educación es un proceso que se centra en el estudiante y se fundamenta en la formación integral de este, el área de educación física, recreación y deportes es consciente de que está llamada a formar individuos respetuosos de las normas que rigen la convivencia y la interacción social, como también de las que orientan los diferentes deportes. En este sentido, los individuos deben ser capaces de aprovechar el tiempo libre en las prácticas deportivas o recreativas como medio para fortalecer los valores, la vida en comunidad y el respeto a los derechos humanos.

### Fortalezas

Existe interés del estudiantado por el área, maestros muy capacitados y dispuestos a trabajar, vinculación estrecha de padres de familia en la organización y participación en eventos y se tiene el apoyo del instituto municipal del deporte (Inder Medellín e Indeportes Antioquia).

### Amenazas

- La influencia de los diferentes grupos territoriales (combos, bandas, delincuencia común, y drogadicción).
- Se carece de espacios adecuados, propios y seguros para la práctica deportiva. Faltan recursos deportivos, lúdicos o recreativos para el desarrollo adecuado de la asignatura.
- Uso excesivo e inadecuado del celular por parte de los estudiantes, en tanto, se utiliza paralelamente mientras se están realizando actividades físicas, lúdicas y deportivas.
- Rechazo o reticencia en la población femenina hacia la actividad física por considerar que afecta su maquillaje, diseño de arreglo de sus uñas y de sus peinados.

### Contexto disciplinar

Aporte del área al logro de los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los objetivos que priman en el ciclo de la Educación Básica Primaria deben permitir al niño el



desarrollo de su imaginación y creatividad, partiendo de 3 grandes campos a saber: Esquema corporal, conductas motrices de base y conductas tempero-espaciales, teniendo en cuenta que a medida que se avanza en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

Los objetivos diseñados para el ciclo básico en primaria, ajustados a nuestro entorno, deben partir desde un previo conocimiento del niño y la manera cómo este se relaciona con otras áreas del conocimiento; de manera tal, que las expectativas a nivel de la educación física sean el punto de contacto entre lo que se enseña, lo que se aprende y lo que exijan las relaciones con el otro, para que sistemáticamente se vean condiciones más claras del ser integral acorde con el ciclo, y que las bases obtenidas hasta el momento le permitan al estudiante tener un panorama claro de lo lúdico, pre deportivo, recreativo, social, cultural e intelectual con miras a transformar su desarrollo integral.

Aporte del área al logro de los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria.

Una vez asimiladas unas habilidades básicas que el estudiante adquiere en el ciclo básico con respecto a las conductas motrices de base, el reconocimiento de su esquema corporal y ubicación temporo-espacial, se aspira a que las exigencias para niveles siguientes respondan a nuevas condiciones del conocimiento, puesto que los saberes previos le permitirán explorar otros y mejores procesos metodológicos que lo orienten más acertadamente, para que se adquieran las herramientas necesarias para indagar cada día más sobre la Educación Física tanto en lo práctico como en lo teórico y de ahí se convierta en un agente crítico y analítico con apertura a otros campos de acción.

Aporte del área al logro de los objetivos de la educación media académica.

El propósito de la Educación Física en la media académica es incorporar la investigación del proceso cognoscitivo tanto en el aula como en el medio social y comunitario en el cual se desenvuelve el individuo, sin desligarse de su ambiente natural, económico y político; asimismo, mejorar los niveles de vida en la medida en la que el sujeto se vincula a programas de desarrollo motriz, deportivo, lúdico, competitivo, saludables, recreativos, entre otros. La Educación Física se basa en la consolidación del interés de los educandos en la recreación, práctica deportiva, la lúdica, el buen aprovechamiento del tiempo libre y los hábitos de vida saludable.

## 2. Mallas curriculares



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 8

Malla curricular de Educación Física primer periodo

| Asignatura: Educación Física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Grado: 1°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares básicos de competencias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Derechos básicos de aprendizaje "DBA"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Objeto de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Exploro el medio para el reconocimiento del contexto y la explicación de situaciones cotidianas.</p> <p>Identifico las partes del cuerpo y conozco cuáles son sus funciones.</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.</p> <p>Explorar formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.</p> | <p>Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Explora manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas</p> | <p>Exploro diferentes posibilidades de movimiento para el reconocimiento del cuerpo.</p> <p>Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.</p> <p>Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.</p> <p>Comprendo la relación de los movimientos con el ritmo y la letra de las rondas.</p> <p>Ejecuto movimientos con cambios de posición y ajustes posturales.</p> <p>Me concentro en la realización del movimiento y en la corrección de postura.</p> <p>Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros</p> <p>Participo en los juegos que proponen los compañeros cumpliendo las normas.</p> |

| Asignatura: Educación Física                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Grado: 2°                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares básicos de competencias                                                                                                                                                                                                                                                                             | Derechos básicos de aprendizaje "DBA"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Objeto de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.</p> <p>Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes</p> | <p>Explora posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Explora manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.</p> | <p>Exploro diferentes posibilidades de movimiento para el reconocimiento del cuerpo.</p> <p>Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.</p> <p>Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.</p> |



actividades y posturas corporales.

Comprendo la relación de los movimientos con el ritmo y la letra de las rondas.  
Ejecuto movimientos con cambios de posición y ajustes posturales.  
Me concentro en la realización del movimiento y en la corrección de postura.  
Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros  
Participo en los juegos que proponen los compañeros cumpliendo las normas.

| Asignatura: Educación Física                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grado: 3°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares básicos de competencias                                                                                                   | Derechos básicos de aprendizaje "DBA"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Objeto de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Exploro formas básicas del movimiento sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos | Explora posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Exploro diferentes posibilidades de movimiento para el reconocimiento del cuerpo. Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.                                                                                                                                                                                    |
| Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.                                            | Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.<br><br>Identifica los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física -pausa- actividad física.<br><br>Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y prevenir los accidentes.<br><br>Ubica su cuerpo en el espacio en relación con objetos. | Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.<br><br>Comprendo la relación de los movimientos con el ritmo y la letra de las rondas.<br><br>Ejecuto movimientos con cambios de posición y ajustes posturales.<br><br>Me concentro en la realización del movimiento y en la corrección de postura. |



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 10

Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros.

Participó en los juegos que proponen los compañeros cumpliendo las normas.

| Asignatura: Educación Física                                                              |                                                                                                    | Grado: 4°                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares básicos de competencias                                                        | Derechos básicos de aprendizaje "DBA"                                                              | Objeto de conocimiento                                                                                   |
| Identifico las partes del cuerpo y conozco cuáles son sus funciones.                      | Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.                                         | Propongo variables a los esquemas básicos de movimiento propuestos.                                      |
| Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.            | Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.       | Realizo combinaciones de habilidades teniendo en cuenta adaptaciones al espacio y objetos.               |
| Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. | Propone momentos de juego en el espacio escolar.                                                   | Realizo secuencias de movimientos con los compañeros utilizando elementos de manera constante y rítmica. |
|                                                                                           | Identifica pruebas que le indiquen el estado de sus capacidades físicas y registra los resultados. | Explico formas de realizar movimientos con control de elementos.                                         |
|                                                                                           |                                                                                                    | Realizo ejercicios controlando la intensidad y formas de ejecución.                                      |
|                                                                                           |                                                                                                    | Ejecuto movimientos y actividades cuidando mi integridad y la de mis compañeros                          |
|                                                                                           |                                                                                                    | Realizo juegos de pelota cumpliendo las reglas establecidas por el grupo.                                |
|                                                                                           |                                                                                                    | Explico las reglas del juego y su función para cumplir los objetivos.                                    |



| <b>Asignatura: Educación Física</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Grado: 5°</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estándares básicos de competencias</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Derechos básicos de aprendizaje "DBA"</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Objeto de conocimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas que determinen un nivel de resistencia y coordinación que contribuyan a un mejor desempeño físico.</p> <p>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento, controlando de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos, rítmicos y coordinados.</p> | <p>Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes actividades</p> <p>Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes actividades.</p> <p>Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> | <p>Propongo variables a los esquemas básicos de movimiento propuestos.</p> <p>Realizo combinaciones de habilidades teniendo en cuenta adaptaciones al espacio y objetos.</p> <p>Realizo secuencias de movimientos con los compañeros utilizando elementos de manera constante y rítmica.</p> <p>Explico formas de realizar movimientos con control de elementos.</p> <p>Realizo ejercicios controlando la intensidad y formas de ejecución.</p> <p>Ejecuto movimientos y actividades cuidando mi integridad y la de mis compañeros</p> <p>Realizo juegos de pelota cumpliendo las reglas establecidas por el grupo.</p> <p>Explico las reglas del juego y su función para cumplir los objetivos.</p> |

| <b>Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA</b> |                                           |                                              | <b>Grado 6°</b>               |
|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Competencia del nodo</b>        | <b>Estándares básicos de competencias</b> | <b>Derechos básicos de aprendizaje "DBA"</b> | <b>Objeto de conocimiento</b> |



Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social.

**Competencia motriz:**

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

**Competencia expresiva corporal:**

Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

**Competencia axiológica corporal**

Conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los

**Desarrollo físico y motriz:** Relaciona las variaciones del desarrollo corporal y las prácticas motrices asociadas al deporte.

**Organización del tiempo y el espacio:** Relaciona y diferencia espacios, tiempos y ambientes deportivos y espacios sociales

**Interpelación social-cultural:** Posee hábitos y comportamientos saludables que aportan al cuidado personal y de su entorno.

**Lenguajes y expresión corporal:** comprende diferentes técnicas de expresión corporal y representa ideas, sentimientos y valores.

**Lúdica motriz:** Interpreta situaciones de juego y propone diversas soluciones.

**Lenguaje corporal:**

Comparar y ejecutar danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.

**Logros:** Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento.

Realizo secuencias gimnásticas de manera individual y grupal, manteniendo la continuidad en equipo.

Propongo variables en la ejecución de las secuencias gimnásticas.

Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas.

Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional.

Explico la relación entre ritmo y los movimientos en el control de! espacio correspondiente.

Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.

Relaciono la importancia de realizar la actividad física en



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>valores sociales y el respeto por el medio ambiente.</p> <p><b>Gestión proyectiva:</b></p> <p>Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana a partir de las estrategias que permite adquirir conocimientos y competencias investigativas mediante el ABP basado en el Olimpismo y que los alumnos puedan resolver problemas de su entorno.</p> |  | <p>ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes.</p> <p>Realizo movimientos de carrera siguiendo las secuencias de zancada y braceo.</p> <p>Explico la importancia de una buena forma de correr para la eficiencia del desplazamiento.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Grado 7°</b>                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competencia del nodo</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Estándares básicos de competencias</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Derechos básicos de aprendizaje "DBA"</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Objeto de conocimiento</b>                                                                                                              |
| Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de | <p><b>Competencia motriz:</b></p> <p>Construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre</p> | <p><b>Desarrollo físico y motriz:</b> Relaciona las variaciones del desarrollo corporal y lo relacionan con la adaptación a las prácticas motrices.</p> <p><b>Interpelación social-cultural:</b> Interactúa por medio de hábitos o comportamientos saludables y acciones de</p> | <p>Realizo secuencias gimnásticas de manera individual y grupal, manteniendo la continuidad en equipo.</p> <p>Propongo variables en la</p> |



conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social.

cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.

**Competencia expresiva corporal:**

Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

**Competencia axiológica corporal**

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

**Gestión proyectiva:**

Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y comprometida con el

solidaridad y comunicación.

**Lenguajes y expresión corporal:** Construye lenguajes corporales a partir de las danzas, rondas o prácticas lúdicas tradicionales de la región.

**Cuidado de sí mismo:**

Comprendo que la actividad física se refleja en mi calidad de vida.

**Logros:** Aplica prácticas corporales de diversos campos.

ejecución de las secuencias gimnásticas.

Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros en la realización de habilidades gimnásticas.

Presento una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional.

Explico la relación entre ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.

Realizo los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.

Relaciono la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes.

Realizo movimientos de carrera siguiendo las



# Institución Educativa La Esperanza

## Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 15

mantenimiento de la dignidad humana a partir de las estrategias que permite adquirir conocimientos y competencias investigativas mediante el ABP basado en el Olimpismo y que los alumnos puedan resolver problemas de su entorno.

secuencias de zancada y braceo.

Explico la importancia de una buena forma de correr para la eficiencia del desplazamiento.



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 16

|                             |            | <b>Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA</b>        |                                              | <b>Grado: 8°</b>              |
|-----------------------------|------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Competencia del nodo</b> | <b>del</b> | <b>Estándares básicos de competencias</b> | <b>Derechos básicos de aprendizaje “DBA”</b> | <b>Objeto de conocimiento</b> |



Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social.

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

Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

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

Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y

Selecciona movimiento de desplazamientos y manipulación asociados a diversas prácticas deportivas.

Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

Identifica métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplica.

Construye lenguajes corporales propios y adecuados a su edad.

Comprende la importancia del tiempo para la actividad física y el juego.

Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos.

Aplico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

Aplico los requerimientos de las estaciones de juego y las formas de organización.



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 18

comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana a partir de las estrategias que permite adquirir conocimientos y competencias investigativas mediante el ABP basado en el Olimpismo y que los alumnos puedan resolver problemas de su entorno.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Grado: 9°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competencia del nodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Estándares básicos de competencias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Derechos básicos de aprendizaje “DBA”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objeto de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social. | <p>Construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.</p> <p>Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.</p> <p>Conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.</p> <p>Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo</p> | <p>Reconoce que el movimiento incide en su desarrollo corporal.</p> <p>Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Identifica métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y los aplica.</p> <p>Comprende las relaciones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.</p> <p>Selecciona prácticas de actividad física para la conservación de mi salud.</p> | <p>Explico los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos.</p> <p>Aplico los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>Organizo con los compañeros un festival de juegos para el momento del descanso.</p> |



armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana a partir de las estrategias que permite adquirir conocimientos y competencias investigativas mediante el ABP basado en el Olimpismo y que los alumnos puedan resolver problemas de su entorno.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Grado 10°</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competencia del nodo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Estándares básicos de competencias</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Derechos básicos de aprendizaje "DBA"</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Objeto de conocimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social. | <p>Construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.</p> <p>Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a</p> | <p>Seleccionar técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p>Ejecutar con calidad secuencias de movimientos asociados a deportes con elementos y obstáculos.</p> <p>Dominar técnicas y tácticas de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Planificar el mejoramiento de mi condición física a partir de reconocer mis capacidades físicas.</p> <p>Elaborar un plan de acondicionamiento físico teniendo en cuenta las fundamentos técnicos, fisiológicos, y metodológicos</p> | <p>Sustento los fundamentos del plan personal para el mejoramiento de las destrezas y habilidades.</p> <p>Explico las relaciones entre los resultados logrados y la actividad física.</p> <p>Fundamento los principios para elaborar el plan de aprovechamiento del Tiempo libre.</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.</p> <p>Conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.</p> <p>Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana a partir de las estrategias que permite adquirir conocimientos y competencias investigativas mediante el ABP basado en el Olimpismo y que los alumnos puedan resolver problemas de su entorno.</p> | <p>Participar de la organización de los juegos y actividades institucionales estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p>Aplicar los conceptos de salud ocupacional y relacionarlos con la media técnica de gastronomía, recursos humanos, edición audiovisual y con el ABP.</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                 | Asignatura EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                   |                                                                          | Grado 11°                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Competencia del nodo                                                                                            | Estándares básicos de competencias                                                                                                                            | Derechos básicos de aprendizaje "DBA"                                    | Objeto de conocimiento                                                                |
| Favorecer prácticas saludables desde las dimensiones: corporal, ética, espiritual y artística en armonía con la | Construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en | Seleccionar técnicas de movimiento para un proyecto de actividad física. | Muestro interés por la utilidad de mejorar la coordinación en el manejo de elementos. |



# Institución Educativa La Esperanza

## Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 22

dignidad humana, a través de competencias investigativas, con experiencias significativas, para beneficiar la convivencia, la formación integral, la adquisición de conocimientos y la resolución de problemas en su entorno y contexto social.

saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

Conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

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

Favorecer las prácticas deportivas saludables al servicio del desarrollo armónico en la formación integral del estudiante, con el fin de beneficiar en la interacción pacífica y

Perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.

Planificar el mejoramiento de mi condición física a partir de reconocer mis capacidades físicas.

Elaborar el plan de acondicionamiento físico teniendo en cuenta las fundamentos técnicos, fisiológicos, y metodológicos

Participa de la organización de los juegos y actividades institucionales estableciendo acuerdos para su desarrollo.

Aplica los conceptos de salud ocupacional y los relaciona con la media técnica de gastronomía, recursos humanos, edición audiovisual y el ABP.

Fundamento los principios para elaborar el plan de aprovechamiento del tiempo libre.

Propongo talleres de interiorización grupales (relajación, sensibilización e integración).



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 23

comprometida con el  
mantenimiento de la dignidad  
humana a partir de las  
estrategias que permite  
adquirir conocimientos y  
competencias  
investigativas mediante el  
ABP basado en el Olimpismo y  
que los alumnos puedan  
resolver problemas de su  
entorno.



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 24

Malla curricular de Educación Física segundo período

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Grado: 1°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                                                                      | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Lineamientos curriculares.</b></p> <p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Identifica las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</p> | <p><b>Meta de aprendizaje:</b></p> <p>Ubica su cuerpo en el espacio y en relación con los objetos.</p> <p>Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.</p> <p>-Juega siguiendo las orientaciones que se me dan. -</p> <p>Atiende las orientaciones sobre el cuidado de su cuerpo y hábitos saludables.</p> | <p>Ejecuto movimientos de manera consciente y atenta.</p> <p>Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.</p> <p>Participo con mis compañeros en la realización de la ronda.</p> <p>Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.</p> <p>Realizo ejercicios sencillos de flexibilidad de forma individual y en parejas.</p> <p>Me concentro en la realización del movimiento y la corrección de postura.</p> <p>Manifiesto la disposición a participar en diferentes clases de juego.</p> <p>Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros.</p> |



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 25

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Grado: 2°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                                                                     | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Lineamientos curriculares.</b></p> <p>Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.</p> <p>Identifica las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física</p> | <p><b>Meta de aprendizaje</b></p> <p>-Explora las posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p> <p>-Explora las técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Ejecuta distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.</p> <p>-Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.</p> | <p>Ejecuto movimientos de manera consciente y atenta.</p> <p>Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.</p> <p>Participo con mis compañeros en la realización de la ronda.</p> <p>Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.</p> <p>Realizo ejercicios sencillos de flexibilidad de forma individual y en parejas.</p> <p>Me concentro en la realización del movimiento y la corrección de postura.</p> <p>Manifiesto la disposición a participar en diferentes clases de juego.</p> <p>Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros.</p> |

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA           |                           | Grado: 3°               |
|-----------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares. | DBA o meta de aprendizaje | Objetos de conocimiento |



**Lineamientos curriculares.**

Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

Identifica las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

**Meta de aprendizaje**

-Realiza la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.

-Explora gestos, representaciones y bailes.

-Ejecuta distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.

-Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.

Ejecuto movimientos de manera consciente y atenta.

Sigo procedimientos e indicaciones para ubicar mi cuerpo en el espacio.

Participo con mis compañeros en la realización de la ronda.

Mantengo el ritmo y el movimiento durante mi participación en rondas con mis compañeros.

Realizo ejercicios sencillos de flexibilidad de forma individual y en parejas.

Me concentro en la realización del movimiento y la corrección de postura.

Manifiesto la disposición a participar en diferentes clases de juego.

Exploro juegos en distintos espacios escolares compartiendo con mis compañeros.



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 27

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Grado: 4°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                                | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Lineamientos curriculares.</b></p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</p> | <p><b>Meta de aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Relaciona las variaciones en la respiración durante la actividad física y relajación.</li> <li>- Aplica reglas sencillas en las diferentes prácticas deportivas, individuales y de grupo.</li> <li>- Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.</li> <li>-Reconoce movimientos que se ajusten al ritmo musical.</li> <li>- Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</li> </ul> | <p>Ejecuto esquemas de movimientos sencillos por parejas y en grupos.</p> <p>Propongo variables a los esquemas básicos de movimiento propuestos.</p> <p>Ejecuto movimientos con control de elementos.</p> <p>Realizo secuencias de movimientos con los compañeros utilizando elementos de manera constante y rítmica.</p> <p>Ejecuto de manera consciente y adecuada, diversos ejercicios de calentamiento.</p> <p>Ejecuto de manera consciente y adecuada, diversos ejercicios de calentamiento.</p> <p>Asumo una actitud de colaboración con el grupo para el cumplimiento de las reglas y los objetivos de los juegos y los deportes en que participo.</p> <p>Asumo una actitud de colaboración con el grupo para el cumplimiento de las reglas y los objetivos de los juegos y los deportes en que participo.</p> |



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 28

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Grado: 5°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                               | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Lineamientos curriculares.</b></p> <p>Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional</p> | <p><b>Meta de aprendizaje</b></p> <p>Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Reconoce la diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.</p> <p>Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.</p> <p>Realiza movimientos con diferentes ritmos musicales.</p> | <p>Propongo variables a los esquemas básicos de movimiento propuestos.</p> <p>Ejecuto movimientos con control de elementos.</p> <p>Realizo secuencias de movimientos con los compañeros utilizando elementos de manera constante y rítmica.</p> <p>Ejecuto de manera consciente y adecuada, diversos ejercicios de calentamiento.</p> <p>Ejecuto de manera consciente y adecuada, diversos ejercicios de calentamiento.</p> <p>Asumo una actitud de colaboración con el grupo para el cumplimiento de las reglas y los objetivos de los juegos y los deportes en que participo.</p> <p>Asumo una actitud de colaboración con el grupo para el cumplimiento de las reglas y los objetivos de los juegos y los deportes en que participo.</p> |



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 29

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Grado: 6°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                                                                      | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                     | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.</p> <p>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</p> | <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida</p> | <p>Comprendo los componentes de la secuencia y su importancia en la realización.</p> <p>Integro combinaciones de habilidades y destrezas a esquemas grupales y gimnásticos.</p> <p>Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.</p> <p>Explico la relación entre ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.</p> <p>Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.</p> <p>Relaciono la importancia de realizar actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes.</p> <p>Comparto con mis compañeros los juegos que refuerzan el desarrollo de las capacidades sociomotrices.</p> <p>Soy respetuoso y ético en las prácticas deportivas.</p> |

Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 7°



Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.

Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida

Comprendo los componentes de la secuencia y su importancia en la realización.

Integro combinaciones de habilidades y destrezas a esquemas grupales y gimnásticos.

Coopero con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.

Explico la relación entre ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.

Coopero para que la actividad en la naturaleza se realice de manera ordenada y respetuosa del medio ambiente.

Relaciono la importancia de realizar actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes.

Comparto con mis compañeros los juegos que refuerzan el desarrollo de las capacidades sociomotrices.

Soy respetuoso y ético en las prácticas deportivas.

**Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**

**Grado: 8°**

**Estándares  
Lineamientos  
curriculares.**

**o DBA o meta de aprendizaje**

**Objetos de conocimiento**



Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.

Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.

Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Reconozco la importancia de la actividad física en el fortalecimiento de las técnicas y los gestos corporales.

Practico diferentes actividades lúdicas, deportivas y recreativas para mejorar la condición física y la conservación de la salud.

Valoro el desarrollo de prácticas saludables desde la actividad física y las expresiones motrices.



| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Grado: 9°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares<br>Lineamientos<br>curriculares.                                                                                                                                                                                                                                                                         | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</p> <p>Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.</p> <p>Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</p> | <p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas..</p> | <p>Relaciono la actividad física y los ejercicios de relajación y control corporal como complementos en el cuidado de mi salud.</p> <p>Interactúo con otros en la práctica de actividad física, fortaleciendo mis potencialidades motrices.</p> <p>Destaco la práctica de actividad física como elemento que favorece el cuidado de mi cuerpo y la salud.</p> |

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Grado: 10°                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares<br>Lineamientos<br>curriculares.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DBA o meta de aprendizaje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Objetos de conocimiento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p> <p>Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p> | <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p> <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> | <p>Reconozco la importancia de la actividad física como un espacio generador de hábitos de vida saludable.</p> <p>Práctico variadas actividades físicas de acuerdo a mis necesidades e intereses.</p> <p>Valoro la práctica de actividad física y hábitos saludables como factores esenciales en la calidad de vida.</p> |



Institución Educativa La Esperanza

Plan de Área de Educación Física

Código: M2-PL0X

Versión:1

Página 33

| Asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Grado: 11°                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estándares o Lineamientos curriculares.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DBA o meta de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetos de conocimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.</p> <p>Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.</p> | <p>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p> | <p>Argumento cómo generar impacto en los hábitos y estilos de vida saludable por medio del proyecto de actividad física.</p> <p>Propongo un proyecto de actividad física que genere impacto en los hábitos y estilos de vida saludable de las personas.</p> <p>Construyó hábitos y estilos de vida saludable por medio de la actividad física</p> |