



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz  
"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M1-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA:  
1 de 47

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ



## PLAN DE ÁREA

**Área**

EDUCACIÓN FÍSICA

2016

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i> |                    |                           |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                           |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M1-PL01</b>                                                                                                                             | <b>VERSIÓN: 01</b> | <b>PÁGINA:</b><br>2 de 47 |

## COMPONENTES:

### 1. Justificación del área / asignatura

*“Ser profesor de Educación Física implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación al ser humano en sus múltiples posibilidades de formación y cultivo, una pasión por el conocimiento y una actitud dinámica permanente”.* Lineamientos curriculares - (Tercer Congreso Colombiano de Educación Física)

La formación física corporal, la actividad recreativa, deportiva y cultural, estructuran en forma integral el desarrollo del currículo de la educación básica y media. El conocimiento de los procesos físicos corporales, tiene como punto de partida el movimiento, como un sistema corporal y mental, que integra los procesos de resistencia, fuerza, desplazamiento, interacción, organización y expresión, articulados a la dinámica del ser humano como ser cultural, social y lúdico.

La enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte, propicia en nuestros alumnos la organización de su ser espiritual, mental, sociológico y biológico, con base en la salud integral, el desarrollo físico-mental armónico, el deporte y el aprovechamiento del tiempo del tiempo libre, en beneficio del mejoramiento de su calidad de vida y de acceso a las oportunidades que ofrece el mundo competitivo local, regional, nacional y mundial.

La enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte, desde el preescolar, es la base, para fundamentar la formación y propiciar que durante el proceso educativo, el estudiante tenga todas las oportunidades, para un desarrollo óptimo y exitoso en las diferentes actividades de la vida en que se desempeñe. Identificación del área/ asignatura.

### 2. Identificación del área/ asignatura

#### 2.1. Normatividad del área (Leyes, decretos, circulares y demás):

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |                           |                                   |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                   |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO: M1-PL01</b></p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN: 01</b></p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>3 de 47</p> |

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

El área de Educación Física, cómo una de las áreas obligatorias y fundamentales (Art. 23 Ley General de Educación), aporta directamente a la consecución de algunos de los fines generales de la educación, los cuales se relacionan con el desarrollo de la personalidad, dentro de un proceso integral (el cual obviamente incluye el aspecto físico) y con la intención de formar a los educandos en la promoción y prevención de la salud y la higiene y en el uso adecuado del tiempo libre.

## LEY 80 DE 1925 Y CONSOLIDACIÓN DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA COMO POLÍTICA DE ESTADO

La expedición de la Ley 80 de 1925 por el Congreso de la República recoge, en una etapa de cambio en las fuerzas productivas y aceleración del crecimiento urbano, los intereses crecientes en sectores educativos y sociales de atender las necesidades de fomento de la Educación Física a través de una política más especializada dirigida desde el Estado.

### **2.2. Contexto sociocultural** (Aporte del área a las problemáticas socioculturales del contexto):

“Se considera necesario reconocer cómo los currículos surgen históricamente en conexión con una tradición, por un lado, y con una serie de circunstancias sociales, culturales y políticas, por el otro. En resumen, el currículo no lo es el objeto tanto de una decisión administrativa cuanto una realidad que expresa una red de relaciones entre la escuela, su entorno, su pasado y su futuro”.

Antanas Mockus

La construcción del currículo de educación física se produce en el marco de las condiciones de la sociedad colombiana para la cual cumple su misión, por ser un

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |                    |                           |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                                                                 |                    |                           |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M1-PL01</b>                                                                                                                                                                  | <b>VERSIÓN: 01</b> | <b>PÁGINA:</b><br>4 de 47 |

aspecto de la cultura de esa sociedad y porque pretende intervenir en ella a través de la educación.

La sociedad colombiana atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, afectados por factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia, destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores. En este contexto general se despliega la creatividad, se despiertan solidaridades y hay interés hacia la educación como espacio de desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia.

Así caracterizado el momento actual demanda una reestructuración teórico-práctica de la educación física que tenga en cuenta "no solamente el conocimiento de las técnicas de aprendizaje de las actividades deportivas, sino el conocimiento de tales actividades como realidades sociales, culturales, económicas, en síntesis como realidades antropológicas". (Barreau, Jean y Morne, Jean, Epistemología y Antropología del Deporte. Barcelona. 1988)

### **2.3. Contexto disciplinar** (Estructura conceptual del área):

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

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

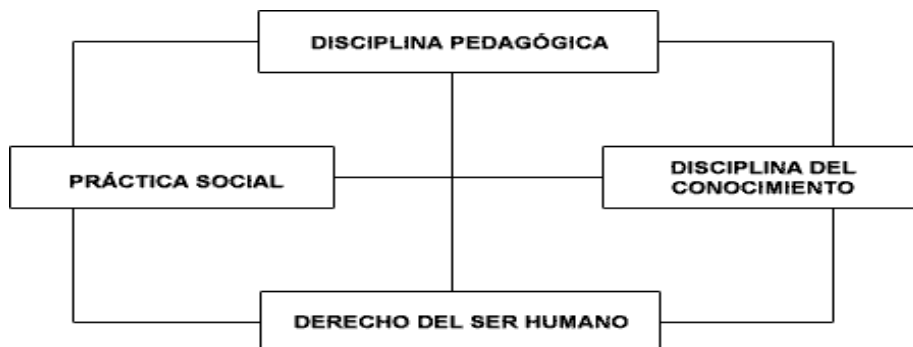
También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                           |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                           |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M1-PL01</b>                                                                                                                             | <b>VERSIÓN: 01</b> | <b>PÁGINA:</b><br>5 de 47 |

Ley 115 de 1994

Este marco educativo permite elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.

### EDUCACIÓN FÍSICA



Como práctica social y cultural, es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

Como disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en función del ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto.

Como disciplina pedagógica asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |                           |                                   |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                   |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO: M1-PL01</b></p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN: 01</b></p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>6 de 47</p> |

ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido.

Como derecho está incluida en la Carta Constitucional y la legislación que permite desarrollarla como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y competencias sociales para la convivencia.

Desde esta perspectiva la concepción curricular busca responder al para quede la educación física según unos propósitos contenidos en los fines y objetivos de la educación y la Constitución Política colombiana; analizar los referentes socio-culturales en que está inscrita; conocer el tipo de estudiante que pretende formar, afrontar el reto de definir qué tipos de procesos desarrolla la educación física, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos enseña; cómo investiga, diseña, organiza los planes y programas, cómo realiza la evaluación y cuáles son las exigencias que hace al educador.

#### **2.4. Perspectiva didáctica** (Concepción del proceso enseñanza-aprendizaje desde el área):

La didáctica pone en práctica el planteamiento de una educación física que contribuye a la producción de cultura. Ello implica la atención a las condiciones y situaciones de la sociedad y la diversidad cultural en la especificidad de la enseñanza. Por lo tanto debe partir de una actitud de apertura antes que de una prescripción minuciosa.

Ello requiere una concepción democrática; un sentido participativo de nuevas relaciones con el saber y con el estudiante, entendido como sujeto con experiencias, intereses y potencialidades, con capacidad de escoger; plantear opciones y comprometerse con ellas.

Esta didáctica requiere una actitud de comunicación abierta al mundo social y cultural desde el cual y para el cual se producen acciones formativas.

De esta manera prima el tipo de comunicación que se establece a partir de cómo se toman decisiones, cuál es el grado de afecto permitido y propiciado entre los actores,

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |                           |                                   |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                   |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO: M1-PL01</b></p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN: 01</b></p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>7 de 47</p> |

cómo se concibe y desarrolla el objeto de aprendizaje y cuál es el tipo de articulación de la experiencia educativa con la cotidianidad cultural de los estudiantes.

Hasta el momento, por diferentes razones, se mantienen las fronteras entre el mundo de la escuela y el mundo de la vida, mundos que en muchas ocasiones son contradictorios o no comparten los mismos problemas, momentos y expectativas de los actores de la sociedad. Este problema, limita el desarrollo de los fines de la educación física y en consecuencia el proceso de formación escolar. A partir de experiencias reconocidas se logra plantear unos presupuestos y orientaciones que le permiten a la educación física y a la escuela en general, establecer una relación dialéctica entre la escuela y la vida. Es así como algunas prácticas de la formación ciudadana se introducen a la escuela y la escuela toma como objeto de aprendizaje los hechos que se viven en la vida pública del mundo, del país, de la ciudad, del municipio o de la vereda.

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

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

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

### **3. Diagnóstico del área/ asignatura**





**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PLAN DE ESTUDIOS**

CÓDIGO: M1-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA:  
8 de 47

**DEBILIDADES**

La falta de un espacio cubierto en ciertas ocasiones es una dificultad para el normal desarrollo de las clases.

Faltan espacios físicos (sede 2) para la práctica de actividades que se desarrollan en el área.

La mayoría del profesorado de primaria y preescolar, no tiene la preparación suficiente en el área, por lo que la ejecución del plan de área en estos grados es muy limitada.

Se nota mucha rivalidad al momento de participar en encuentros deportivos, sobre todo en inter clases entre los hombres.

Por tener una intensidad horaria baja; en algunas ocasiones, debido a las actividades institucionales, varios contenidos quedan limitados y no alcanzan a desarrollarse completamente.

Los resultados en las pruebas internas no son satisfactorios, puesto que los estudiantes no manifiestan el suficiente compromiso, interés y responsabilidad por la prueba y la metodología de ésta.

**OPORTUNIDADES**

La participación en actividades externas fortalece los procesos formativos de los estudiantes que tienen dicha oportunidad. (Indercolegiados y actividades complementarias).

La participación de practicantes universitarios para apoyar el área en la básica primaria.





**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PLAN DE ESTUDIOS**

CÓDIGO: M1-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA:  
9 de 47

**FORTALEZAS**

Se participó en Indercolegiados, con una muy buena representación tanto masculina como femenina, obteniendo unos resultados bastante satisfactorios, a pesar de ser la primer participación en los últimos 5 años, gracias a la autorización de las directivas.

A nivel deportivo la institución tiene muy buena representación por parte de algunos egresados, entre ellos un ciclista de ruta perteneciente a la selección Antioquia y una rugbista selección Colombia (participante en los juegos olímpicos de Rio 2016).

Se manifiesta agrado y aceptación por parte de los estudiantes en cuanto a los contenidos trabajados, específicamente de 8° a 11°

El área tiene apoyo de las directivas en cuanto a la adquisición de implementos deportivos, así se tenga dificultades con el espacio físico (sede 2), pues es limitado.

En la institución se cuenta con gran participación de algunos estudiantes en diversas ligas deportivas: Tenis de

**AMENAZAS**

El contexto social y sus influencias negativas en escenarios deportivos.

La participación en actividades deportivas extracurriculares puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes participantes.

La intensidad horaria es muy poca para el desarrollo de los contenidos establecidos en el plan de área, principalmente en los grados 10° y 11° donde se tiene establecido solo una hora de clases.

La disminución de horas de clase de ésta asignatura, puede influir a que la comunidad educativa perciba que es poco relevante en la formación de los y las estudiantes.



**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PLAN DE ESTUDIOS**

CÓDIGO: M1-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA:  
10 de 47

mesa, ciclismo, fútbol femenino-masculino, rugby, además en las diversas actividades institucionales (inauguración y clausura de los juegos interclases, concurso de baile, obras de teatro)

**4. Metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.**

- Posibilitar un docente específico en el área para la básica primaria. Desde el grado 1°
- Incrementar la participación de la población estudiantil en los juegos interclases, con organización de diversas modalidades deportivas.
- Incrementar la intensidad horaria del área a tres horas de clases en bachillerato, con el fin de desarrollar completamente el plan de estudios.

**5. Distribución del tiempo en grado**

| GRADO    | ASIGNACIÓN HORARIA |
|----------|--------------------|
| Primero  | 2                  |
| Segundo  | 2                  |
| Tercero  | 2                  |
| Cuarto   | 2                  |
| Quinto   | 2                  |
| Sexto    | 2                  |
| Séptimo  | 2                  |
| Octavo   | 2                  |
| Noveno   | 2                  |
| Décimo   | 1                  |
| Undécimo | 1                  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |                           |                                    |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                    |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01</p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN:</b> 01</p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>11 de 47</p> |

## 6. Procedimientos de evaluación

La educación física ejerce influencia sobre las diferentes dimensiones del desarrollo humano: cognitiva, comunicativa, ético valorativo, estético. Teniendo en cuenta que estas dimensiones se integran a partir del desarrollo de las dimensiones corporales y lúdicas los logros integran diferentes procesos, pero en determinados momentos pueden referirse a aspectos específicos, de acuerdo con la intención pedagógica.

**Continuidad:** La evaluación no se realiza al final del grado o del período sino que se acompaña en el proceso de manera permanente, para lo cual se apoya en la interpretación de indicadores. Por ello pueden valorarse los factores que intervienen en el proceso para hacer flexible y dinámica la valoración y facilitar los ajustes sobre la marcha misma del aprendizaje.

**Participación:** Cada integrante de la comunidad educativa tiene responsabilidad en el proceso y en los resultados de la evaluación. Se cumple a nivel metodológico como organizativo, ya que todos pueden contribuir a orientar la toma de decisiones sobre el proceso educativo, en la perspectiva de los logros esperados.

**Integridad:** Se refiere a la relación entre los distintos procedimientos y uso de técnicas y métodos apropiados a las características del estudiante.

## CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ÁREA Y EL PROYECTO

- Revisando oportunamente cada actividad.
- Controlando la asistencia de los estudiantes.
- Estimulando los logros de los alumnos respecto a cada actividad y al progreso que ellos manifiesten.
- Estimulando desde la participación en diversas actividades y o grupos deportivos (semilleros, clubes, federaciones, entre otros).
- Realizando auto evaluaciones por parte de los alumnos.
- Evaluando las actividades del área y del proyecto después de su desarrollo.
- Participación en actividades institucionales (torneos, proyecto, actos cívicos, otras)
- Encuesta de satisfacción.
- Revisión y control permanente del uniforme

**Los criterios de evaluación a tener en cuenta serán:**

### Trabajo individual:

- Interés y responsabilidad de los alumnos con sus deberes
- Participación
- Responsabilidad

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M1-PL01</b>                                                                                                                             | <b>VERSIÓN: 01</b> | <b>PÁGINA:</b><br>12 de 47 |

- Asistencia y Puntualidad
- Orden
- Seguridad
- Uso adecuado del uniforme

### Trabajo en equipo:

- Comportamiento
- Solidaridad
- Colaboración
- Creatividad
- Aplicación

### Practica:

- Aplicación
- Ejecución - Determinación: Se tiene en cuenta la intencionalidad, es decir, el ensayo-error. No siendo relevante la ejecución excelente.
- Producción

## 7. Metodología:

La metodología varía según el tema y la fase de la secuencia didáctica. En ciertos momentos predominan los métodos globales y en otros los analíticos.

Las estrategias metodológicas hacen referencia a la forma de enseñanza a los caminos que sigue el maestro para conseguir que los estudiantes aprendan.

Una estrategia metodológica está constituida por los procedimientos que se siguen para la enseñanza.

Se desarrollará en una intervención pedagógica directa con la participación permanente de los estudiantes, haciendo un análisis crítico de la realidad específica de cada uno de los grupos.

Los estilos de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, descubrimiento guiado, libre exploración, enseñanza recíproca.

Estrategias metodológicas: Conversatorios, exposiciones, talleres, video foros, consultas, reflexión y análisis de las clases prácticas.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |                           |                                    |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                    |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01</p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN:</b> 01</p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>13 de 47</p> |

Además se implementarán las estrategias analíticas o inductivas.

Estrategias globales o sintéticas, a través de las cuales se realizarán la ejecución completa de la tarea motriz, se continuará con la práctica de las diversas formas hasta lograr su aprendizaje, empleando trabajos en tríos, grupos, parejas facilitando el aprendizaje a aquellos niños y jóvenes que presenten dificultades en sus procesos de asimilación, integración y afianzamiento de una habilidad.

El desarrollo de procesos determina procedimientos metodológicos basados en la asignación de tareas, solución de problemas, descubrimiento y creatividad. Los métodos demostrativos se dan sólo en aspectos particulares, pero no como único procedimiento metodológico para toda clase de actividad y momento.

Cada proceso tiene unos procedimientos metodológicos que le son pertinentes. Por ejemplo, las prácticas que corresponden a la condición física difieren en contenido y forma de las prácticas de procesos de expresión corporal pero tienen una lógica interna común en la formación del estudiante, que las integra e influyen a la hora de decidir los procedimientos según el grupo de estudiantes. El procedimiento no es una acción secundaria y rutinaria del profesor sino que se constituye en un elemento que permite o no, el desarrollo del proceso. El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza, en las condiciones concretas de realización.

Para la práctica y el buen desarrollo de la educación física, la recreación y el deporte, es necesario una serie de medios y recursos didácticos que van a facilitar el trabajo del educador. Estos se clasifican en:

### **Potencial humano**

Estudiantes, profesores, coordinadores, rector, facilitadores, familias.

### **Bibliográficos**

Documentos, videos, reglamentos deportivos, textos físicos y digitales, guías, diccionarios, enciclopedias, talleres, otros.

### **Tecnológicos**

Parlante, videos, video-beam, computadores, otros.

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M1-PL01</b>                                                                                                                             | <b>VERSIÓN: 01</b> | <b>PÁGINA:</b><br>14 de 47 |

### Físicos:

Escenarios deportivos adecuados, biblioteca e implementos suficientes.

### Institucionales

Inder, institución Sor Juana Inés, núcleo educativo, INDER, otros.

## 8. Diseño de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

### a. PLANES EDUCATIVOS ESPECIALES

| ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EDUCATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ESTUDIANTES CON HABILIDADES EDUCATIVAS EXCEPCIONALES                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Tener en consideración el diagnóstico del estudiante.<br/>Ayudas externas de entidades especializadas.</p> <p>Para los estudiantes que presenten dificultades motrices, se establecen estrategias como:<br/>Observación previa de la dificultad.<br/>Remitir a especialistas para descartar dificultad<br/>Diseño de actividades específicas o con menor grado de complejidad.<br/>Tener en cuenta el esfuerzo y el interés por la práctica.<br/>Nombrarlos como monitores del área<br/>Asignarle un padrino que lo acompañe en diferentes actividades</p> <p>Para los estudiantes que manifiesten necesidades educativas cognitivas, se plantean las siguientes estrategias:<br/>Adecuación en el momento de la evaluación de la actividad realizada, teniendo en cuenta su necesidad.<br/>Nombrarlos como monitores del área<br/>Asignarle un padrino que lo acompañe en diferentes actividades. Trabajo en equipo, colaborativo.</p> <p>Para los estudiantes que manifiesten necesidades psicosociales, se plantean las siguientes estrategias:<br/>Mayor acompañamiento hacia el estudiante por parte de la familia.<br/>Actividades de aceptación, inclusión e integración.</p> | <p>Para los estudiantes que manifiesten habilidades educativas excepcionales, se plantean las siguientes estrategias:<br/>Asignándole mayor participación en cada actividad.<br/>Nombrarlo como padrino de algún compañero<br/>Nombrarlo monitor del área</p> |

### b. NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

| DIAGNÓSTICO                                                                | LOGRO MÍNIMO                                                                                                                                    | CÓDIGO DE LOGRO | ESTRATEGIA METODOLÓGICA                                                                                                                 | SISTEMA EVALUATIVO                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Según las necesidades presentadas por algunos estudiantes dentro del área, | <b>CICLO PRIMARIA:</b><br>Alcanzar los logros básicos del área durante el periodo, relacionado con el esquema corporal, habilidades gimnásticas |                 | Juegos<br>Actividades de cooperación<br>Actividades de coordinación:<br>Visomanual - visopédica<br>Ubicación espacio-temporal<br>Videos | Observación,<br>Conciliación y Responsabilidad con sus deberes<br><br>Puntualidad, |





**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PLAN DE ESTUDIOS**

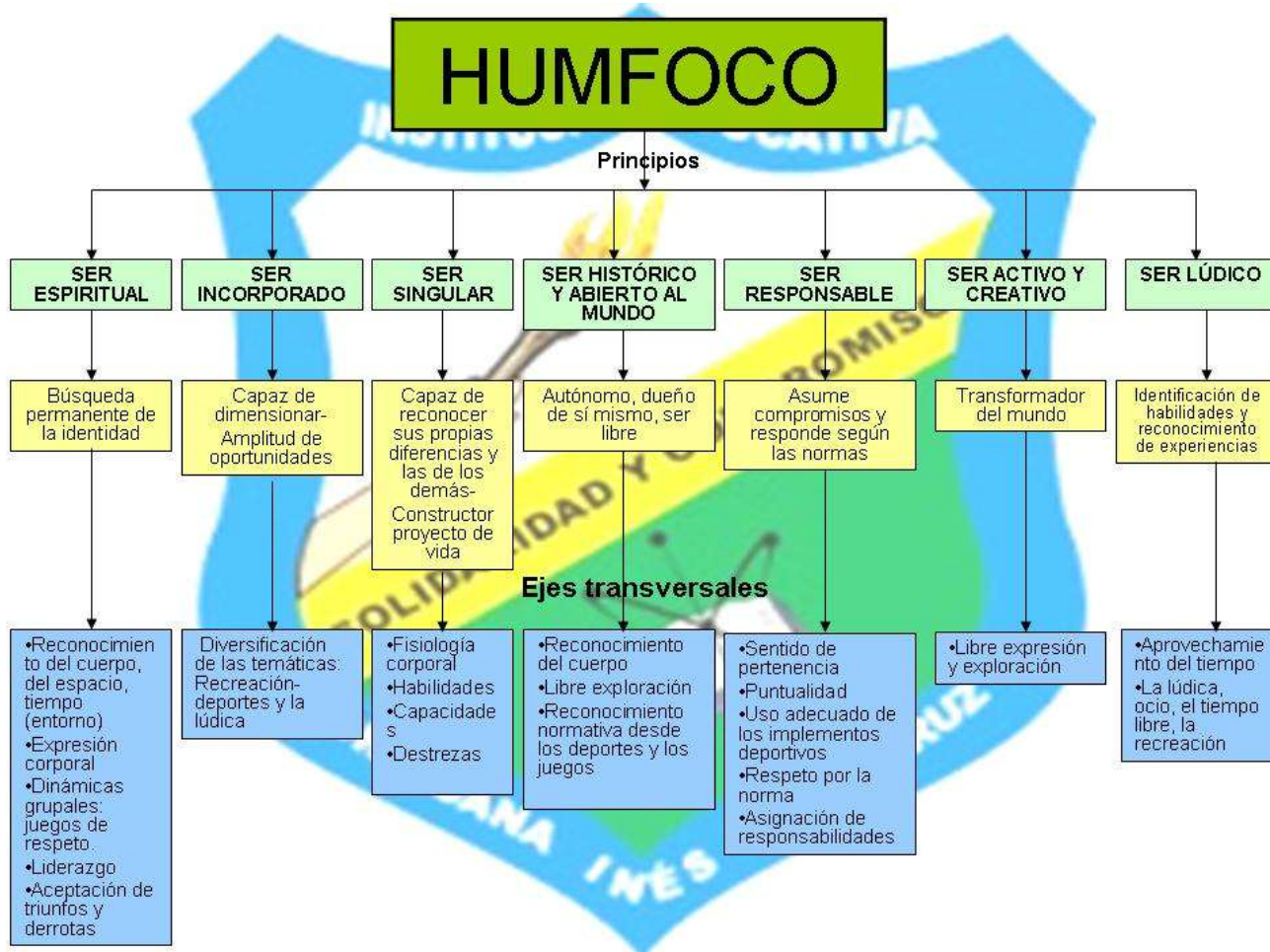
**CÓDIGO: M1-PL01**

**VERSIÓN: 01**

**PÁGINA:**  
15 de 47

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ya sean motrices, cognitivas o psicosociales, se proponen los siguientes indicadores de desempeño por ciclos.</p> <p>En algunos casos en casos especiales se concertará un plan de trabajo o flexibilización del currículo, vinculando al padre de familia</p> | <p>básicas, habilidades motrices y capacidades coordinativas.</p>                                                                                                                           |  | <p>Elaboración de graficas</p> <p>Actividades motrices</p> <p>Coreografías</p>                                                                     | <p>Participación y Respeto</p> <p>Se seguirán las recomendaciones dadas por especialistas tratantes como neurólogo o siquiatra o recomendaciones dadas por la UAI</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>CICLO BÁSICA:</b><br/>Alcanzar los logros básicos del área durante el periodo, relacionado con las capacidades condicionales, fundamentos técnicos básicos de diversos deportes.</p>  |  | <p>Circuitos</p> <p>Coreografías</p> <p>Documentos</p> <p>Videos</p> <p>Predeportivos</p> <p>Explicaciones</p>                                     |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>CICLO MEDIA:</b><br/>Alcanzar los logros básicos del área durante el periodo, relacionado con las capacidades condicionales, adaptaciones fisiológicas frente al ejercicio físico</p> |  | <p>Circuitos</p> <p>Documentos</p> <p>Videos</p> <p>Predeportivos</p> <p>Explicaciones</p> <p>Evaluación recíproca</p> <p>Trabajo colaborativo</p> |                                                                                                                                                                       |

**9. Identificación del área referente al modelo pedagógico - Articulación**





|                                                                                   |                                                                                                                                                                |             |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></div> |             |                     |
|                                                                                   | PLAN DE ESTUDIOS                                                                                                                                               |             |                     |
|                                                                                   | CÓDIGO: M1-PL01                                                                                                                                                | VERSIÓN: 01 | PÁGINA:<br>16 de 47 |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                |             |                     |

## 10. Salidas pedagógicas

- Dentro del área se tienen programadas las siguientes salidas:
- Representación institucional en Indercolegiados y otros eventos a los que la Institución sea tenida en cuenta. Según la programación que presente el INDER.
- Visita a teatro para el cierre de la actividad Miércoles de Cine perteneciente al proyecto de lúdica.
- Salida con estudiantes que representan la institución en Juegos Indercolegiados.
- Salida con estudiantes que queden campeones en el torneo interclases, como incentivo a su esfuerzo.

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>17 de 47 |

## 11. MALLAS CURRICULARES

### GRADO: PRIMERO

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>INDICADOR/ES</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso del conocimiento corporal – partes del propio cuerpo y el de los demás - La silueta</li> <li>Lateralidad (<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1358/1/T-UC-0007-11.pdf">http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1358/1/T-UC-0007-11.pdf</a>, CAP IV – pag 55). Levantar una lado del cuerpo, pararse, saltar en un solo pie, identificación de las partes del cuerpo desde la lateralidad (rodilla derecha e izquierda, hombro derecho e izquierdo, ojo derecho e izquierdo...)</li> </ul> | <p>Reconoce claramente su cuerpo y el de los demás como zonas de respeto y valoración individual en los diversos espacios que comparte.</p> <p>Señala y ubica sin dificultades los lados de su cuerpo y el de los demás en diversos contextos.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Reforzar desde el hogar los temas del periodo y sustentarlos en la escuela con actividades que den cuenta de lo aprendido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                                                                                        | PÁGINA:<br>18 de 47 |  |

**PERIODO: 2°**

| EJE TEMATICO: DIRECCIONALIDAD Y UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESTANDAR: N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INDICADOR/ES                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es desplazarse</li> <li>• Formas de desplazarse: Bipedestación, cuadrupedia, sedestación, decúbito...</li> <li>• Direccionalidad (<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1358/1/T-UC-0007-11.pdf">http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1358/1/T-UC-0007-11.pdf</a>, CAP V – pag 62). Adelante, atrás, al lado, en el medio; caminando y con velocidades moderadas. Sosteniendo elementos.</li> <li>• Actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios con y sin implementos – ubicación espacio temporal (<a href="http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/orientacion-espacial-en-los-ninos.html">http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/orientacion-espacial-en-los-ninos.html</a>)</li> </ul> | <p>Sabe dar cuenta de forma precisa de las diferentes direcciones de desplazamiento sobre las cuales puede moverse en los diferentes espacios que habita.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Reforzar desde el hogar los temas del periodo y sustentarlos en la escuela con actividades que den cuenta de lo aprendido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |

**PERIODO: 3°**

| EJE TEMATICO: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESTANDAR: N.A                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                              | INDICADOR/ES                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar, correr, girar, saltar (saltos hacia arriba, laterales, sapito, adelante y atrás) sin implementos.</li> <li>• Manejo y control de la pinza.</li> </ul> | <p>Realiza correctamente los movimientos de las habilidades motrices básicas, de lanzamiento y agarre en los diferentes espacios en que se</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                         |  |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</div> |  |                     |
| PLAN DE ESTUDIOS                                                                  |                                                                                                                                                         |  |                     |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                             |  | PÁGINA:<br>19 de 47 |

- Lanzar y recibir: lanzar con mano izquierda o derecha, lanzar con ambas manos, recibir...
- Agarre: Con una mano, con ambas manos, por encima, por debajo...

desenvuelve.

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=gJGZtWcBvdMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=habilidades+motrices+complejas&ots=5kOSjQY095&sig=9MArArIHvhZxNcfG2cLKMzPjUmY#v=onepage&q=habilidades%20motrices%20complejas&f=false>

#### ESTRATEGIA DE APOYO:

Practicar en el hogar la temática trabajada durante el periodo, para efectuar la sustentación de lo aprendido en el mismo.

**PERIODO:** 4°

#### EJE TEMATICO: EXPRESÁNDOME CON MI CUERPO

#### ESTANDAR:

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                           | INDICADOR/ES                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos del cuerpo a través de diferentes ritmos</li> <li>• Interpretación de juegos, rondas, canciones y desplazamientos llevando un ritmo.</li> </ul> | <p>Reconoce algunos ritmos musicales en canciones, juegos, rondas y los expresa espontáneamente con su cuerpo en los diversos espacios de clase.</p> |

#### ESTRATEGIA DE APOYO:

Consulta sobre:

Expresión corporal, la importancia del movimiento.

Ensayar una ronda desde el hogar y demostrarla en clase.

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>20 de 47 |

## GRADO: SEGUNDO

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> EXPLORACION MOTRIZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | INDICADOR/ES                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr en diferentes direcciones (incluir diagonal) y velocidades con y sin elemento</li> <li>• Control corporal a través de actividades rítmicas</li> <li>• Juegos de conteo, corriendo, saltando, girando... con y sin elemento</li> <li>• Ejercicios de habilidades motrices básicas con implementos (Caminar, correr, girar, saltar): con un pie, con pies juntos, con pies amarrados, con obstáculos...</li> </ul> | Realiza movimientos correctos de direccionalidad, velocidad, ritmo y salto según las indicaciones dadas por el docente durante la clase. |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Taller, evaluación, consulta... (Debe haber claridad sobre el tema que se evaluó durante el periodo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |

**PERIODO:** 2°

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |  |                                                                                    |
| <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                     |                                                                                                                                                                            |  | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01      <b>VERSIÓN:</b> 01      <b>PÁGINA:</b> 21 de 47</p> |

## **EJE TEMATICO: LA COORDINACIÓN**

**ESTANDAR:** N.A

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | INDICADOR/ES                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es la coordinación:<br/> <a href="https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gtb06-coordinacion-segmentaria-power-point.pdf">https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gtb06-coordinacion-segmentaria-power-point.pdf</a></li> <li>• Clasificación de la coordinación: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinación General: Saltar la cuerda – un aro, saltar y tocarse la punta de los pies con las manos, bailar...</li> <li>❖ Coordinación Específica – segmentaria: lanzar una pelota con una mano, pararse en un pie...<br/> <a href="http://carpediemsupernenas.blogspot.com.co/2011/04/sesion-la-coordinacion-segmentaria.html">http://carpediemsupernenas.blogspot.com.co/2011/04/sesion-la-coordinacion-segmentaria.html</a></li> <li>❖ Coordinación Visomanual – oculomanual: Barrer, trapear, lanzar con ambas manos, atrapar, escribir...</li> <li>❖ Coordinación Visopédica – oculopédica: Patear, hacer cuclillas, subir escalas...</li> </ul> </li> </ul> <p><a href="http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDONDO_1.pdf">http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA REDONDO_1.pdf</a></p> | <p>Diferencia en forma asertiva los diferentes tipos de coordinación que utiliza el ser humano en las actividades que práctica.</p> |
| <p><b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br/> Taller escrito sobre la coordinación y su clasificación.<br/> Sustentación sobre el taller</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |

**PERIODO:** 3°

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>22 de 47 |

**EJE TEMATICO: EL JUEGO Y LA SALUD**
**ESTANDAR:** N.A

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Influencia del juego para la salud</li> <li>• Juegos individuales</li> <li>• Juegos colectivos</li> <li>• Juegos con y sin elemento</li> <li>• Juegos tradicionales</li> <li>• Importancia del baño antes y después de la actividad física</li> <li>• Forma de vestir para la actividad física</li> </ul> | <p>Manifiesta interés y participa activamente de los juegos individuales y de conjunto en todas las actividades que se programan en la institución.</p> <p>Identifica claramente la importancia que tiene la práctica de algunos hábitos de vida para la conservación de una buena salud en los diversos espacios en que convive.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Diseñar un juego para realizarlo con todos los compañeros del salón de clases. Debe tener una explicación escrita donde se especifique su objetivo, su desarrollo, materiales y su influencia en el mejoramiento de la salud.                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**PERIODO:** 4°

**EJE TEMATICO: CONDUCTAS SICOMOTORAS CON PROYECCIÓN SOCIAL**
**ESTANDAR:** N.A

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | INDICADOR/ES                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancias (cortas-largas)</li> <li>• Alturas o niveles (alto, medio, bajo)</li> <li>• Lanzamientos, trayectoria y distancia</li> <li>• Dirección y presión con desplazamiento espacial y temporal: Pasar la pelota por dentro de un aro a cierta distancia con y sin desplazamiento, bolos...</li> </ul> | <p>Realiza efectivamente toda actividad propuesta mostrando su capacidad física en los diversos momentos de la clase y la vida cotidiana.</p> |



|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>23 de 47 |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Crear y mostrar al grupo una secuencia de movimientos en los que se pongan de manifiesto las conductas motoras que se trabajaron durante el periodo.

## GRADO: TERCERO

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

**EJE TEMATICO:** HABILIDADES DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

**ESTANDAR:** N.A

| CONTENIDOS                                                                                                                                                    | INDICADOR/ES                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mímica</li> <li>• Imitación</li> <li>• Dramatización</li> <li>• Gestualización</li> <li>• Libre expresión</li> </ul> | Ejecuta correctamente formas básicas de movimientos y las relaciona con los segmentos corporales. |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Desde el hogar, crear una secuencia de movimientos de 2 minutos aproximadamente que demuestren actividades de lo que hace el/la estudiante en su vida cotidiana. Dramatizar la secuencia en el salón de clases.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                                                                                        | PÁGINA:<br>24 de 47 |  |

**PERIODO: 2°**

| <b>EJE TEMATICO: EL EQUILIBRIO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR: N.A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | INDICADOR/ES                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es el equilibrio?, Importancia.</li> <li>Tipos de equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Estático:</b> De pie, con piernas y brazos abiertos, sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos...</li> <li><b>Dinámico:</b> Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas, de puntillas, sobre los talones, punta talón, equilibrio con saltos...</li> </ul> </li> </ul> <p><a href="http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/">http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/</a></p> <p><a href="http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDONDO_1.pdf">http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CRISTINA_REDONDO_1.pdf</a></p> | Participa activamente en los ejercicios de equilibrio planteados en clase. |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Taller escrito sobre la temática del equilibrio<br>Sustentación del trabajo realizado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |

**PERIODO: 3°**

| <b>EJE TEMATICO: JUEGOS PREDEPORTIVOS</b> |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| <b>ESTANDAR: N.A</b>                      |              |
| CONTENIDOS                                | INDICADOR/ES |

|                                                                                   |                                                                                                                                                         |  |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</div> |  |                     |
| PLAN DE ESTUDIOS                                                                  |                                                                                                                                                         |  |                     |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                             |  | PÁGINA:<br>25 de 47 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son los juegos predeportivos?</li> <li>• Acepto y pongo en práctica las reglas de juego</li> <li>• Trabajo en equipo desde las prácticas predeportivas</li> <li>• Introducción a las habilidades específicas de diversos deportes: lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos...</li> </ul> <p><a href="http://juegospredeportivos.blogspot.com.co/">http://juegospredeportivos.blogspot.com.co/</a></p> | <p>Practica con respeto y entusiasmo los juegos predeportivos propuestos en clase.</p> |
| <p><b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |

**PERIODO:** 4°

| <p><b>EJE TEMATICO:</b> GIMNASIA RITMICA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ESTANDAR:</b> N.A</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | INDICADOR/ES                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la gimnasia rítmica?</li> <li>• Pulso ritmo y acento.</li> <li>• Trabajo básico con ritmos.</li> <li>• Explorando movimientos con diferentes ritmos</li> <li>• Diferenciación de ritmos con pequeños elementos.</li> </ul> <p><a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica">https://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica</a></p> <p><a href="http://fernandezgonzalezbach.blogspot.com.co/2012/06/ejercicios-de-calentamiento.html">http://fernandezgonzalezbach.blogspot.com.co/2012/06/ejercicios-de-calentamiento.html</a></p> | <p>Asume responsabilidad desde la práctica de diversas actividades relacionadas con la gimnasia rítmica durante los momentos de clase.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |  |                                                                          |
| <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                     |                                                                                                                                                                            |  | <p>CÓDIGO: M1-PL01      VERSIÓN: 01      <b>PÁGINA:</b><br/>26 de 47</p> |

<http://www.monografias.com/trabajos84/ejercicios-concordancia-musica-movimiento-gimnasia-ritmica/ejercicios-concordancia-musica-movimiento-gimnasia-ritmica.shtml>

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Desde el hogar crear una mini coreografía en la que se utilicen diversos elementos de la gimnasia rítmica y presentarla a sus compañeros.

## GRADO: CUARTO

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INDICADOR/ES                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades gimnásticas básicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conceptualización de la gimnasia</li> <li>❖ Afianzamiento de volteos adelante y atrás (rollito)</li> <li>❖ Parada de manos, giro lateral (vuelta estrella) ambos lados, el arco.</li> </ul> </li> <li>Afianzamiento de la coordinación y el equilibrio a través de las actividades</li> </ul> | <p>Practica con entusiasmo las actividades gimnásticas básicas en diversos momentos de la clase.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                         |             |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</div> |             |                     |
| PLAN DE ESTUDIOS                                                                  |                                                                                                                                                         |             |                     |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   |                                                                                                                                                         | VERSIÓN: 01 | PÁGINA:<br>27 de 47 |

|                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| gimnásticas básicas.                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Crear y mostrar al grupo una secuencia de movimientos en los que se pongan de manifiesto los volteos adelante, atrás, los giros y otros movimientos que considere necesario para su ejecución. |  |

**PERIODO: 2°**

| <b>EJE TEMATICO: EL CUIDADO DEL CUERPO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR: N.A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | INDICADOR/ES                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento en la actividad física.</li> <li>• El estiramiento en la actividad física.</li> <li>• Ejercicios de calentamiento y estiramiento.</li> <li>• Funciones de las partes del cuerpo humano.</li> <li>• Norma e higiene del cuerpo humano.</li> <li>• La alimentación antes, durante y después de la actividad física</li> </ul> | Reconoce claramente la importancia del cuidado del cuerpo antes, durante y después de realizar cualquier actividad física. |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Realizar un trabajo escrito sobre la importancia de la actividad física para el mejoramiento de la salud.<br>Sustentación                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |

**PERIODO: 3°**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                                                                                        | PÁGINA:<br>28 de 47 |  |

**EJE TEMATICO: INICIACIÓN A LOS DEPORTES**

**ESTANDAR: N.A**

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                 | INDICADOR/ES                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>¿Qué es deporte?<br/> Clasificación de los deportes: Tipos de deportes<br/> Deportes de conjunto – deportes individuales<br/> Practica de varios deportes</p>                                                                                                           | <p>Reconoce el deporte como un eje fundamental de la educación física, practicándolo frecuentemente en diversos momentos de su vida cotidiana.</p> |
| <p><b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br/> Diseñar un juego de escalera (juego de mesa) donde se pongan de manifiesto varios deportes para un mayor conocimiento de los mismos.<br/> Elaborar un cuento donde se involucren varios deportes. Socializarlo con sus compañeros.</p> |                                                                                                                                                    |

**PERIODO: 4°**

**EJE TEMATICO: INICIACIÓN AL BALONCESTO Y EL VOLEIBOL**

**ESTANDAR: N.A**

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                       | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización básica del baloncesto: Qué es, breve historia, normas básicas.</li> <li>• Conceptualización básica del Fútbol: Qué es, breve historia, normas básicas.</li> <li>• Iniciación al baloncesto</li> <li>• Iniciación al fútbol</li> </ul> | <p>Identifica claramente las características básicas del baloncesto y del fútbol como deportes que potencializan su desarrollo psicomotriz.</p> <p>Participa activamente de las practicas relacionadas con el baloncesto y el fútbol que se plantean en clase.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</div> <div>PLAN DE ESTUDIOS</div> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                         | PÁGINA:<br>29 de 47 |  |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Realizar un trabajo escrito sobre las características principales del Baloncesto y el fútbol.  
sustentación

## GRADO: QUINTO

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

**EJE TEMÁTICO:** ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS COMPLEJAS

**ESTANDAR:** N.A

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INDICADOR/ES                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización de los implementos gimnásticos: Bastón, cuerda, aro.</li> <li>• Conceptualización de coreografía.</li> <li>• Uso de implementos gimnásticos – Coordinación: bastón, cuerda, aro.</li> <li>• Diseño de coreografía por grupos con los diferentes elementos gimnásticos.</li> </ul> | <p>Practica frecuentemente las actividades gimnásticas complejas en diversos momentos de la clase.</p> |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Crear una coreografía (secuencia de movimientos) con alguno/s de los implementos gimnásticos.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |                           |                                    |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                    |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01</p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN:</b> 01</p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>30 de 47</p> |

**PERIODO:** 2°

| <b>EJE TEMATICO:</b> INICIACIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | INDICADOR/ES                                                                                                             |
| <p>Qué son las capacidades físicas<br/> Prácticas simples sobre las capacidades físicas:<br/> Ejercicios de flexibilidad: Estiramientos (individuales y en parejas – con y sin elemento)<br/> Ejercicios de velocidad: velocidad de reacción, relevos, competencias, carreras...<br/> Ejercicios de fuerza: empuje, hale, carga...<br/> Resistencia: juegos de larga duración, trotes continuos...</p> | <p>Ejecuta activamente las actividades relacionadas con las capacidades físicas durante el desarrollo de las mismas.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                          |

**PERIODO:** 3°

| <b>EJE TEMATICO:</b> EL DEPORTE Y SUS CARACTERÍSTICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentación teórica del deporte: Historia de los deportes (cada deporte tiene su propia historia, ¿por qué es importante conocer la historia de las cosas?), reglamento, campo de ejecución, características físicas del individuo...</li> <li>Orientaciones del deporte: Educativo, competitivo, salud,</li> <li>Fundamentación técnica: pase, recepción, golpeo, control del balón...</li> <li>Aplicación e importancia del reglamento dentro del deporte.</li> </ul> | <p>Participa activamente en las clases relacionadas con la técnica aplicada en diversos deportes.</p> <p>Sabe dar cuenta de forma asertiva de las características principales del deporte en el medio en que se desenvuelve.</p> |



|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                                                                                        | PÁGINA:<br>31 de 47 |  |

<http://www.efdeportes.com/efd96/escuela.htm>

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Presentar un trabajo escrito relacionando las características principales que debe tener el deporte: Su importancia, su historia, el reglamento, el campo de ejecución, las características físicas del individuo (contextura, talla, peso, habilidades...)

**PERIODO:** 4°

**EJE TEMATICO:** INICIACIÓN AL BALONMANO Y EL VOLIEBOL

**ESTANDAR:**

| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                        | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización básica del Balomano: Qué es, breve historia, normas básicas.</li> <li>• Conceptualización básica del Voleibol: Qué es, breve historia, normas básicas.</li> <li>• Iniciación al Balonmano</li> <li>• Iniciación al Voleibol</li> </ul> | <p>Identifica claramente las características básicas del Balonmano y del voleibol como deportes que potencializan su desarrollo psicomotriz.</p> <p>Participa activamente de las practicas relacionadas con el balonmano y el voleibol que se plantean en clase.</p> |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Realizar un trabajo escrito sobre las características principales del Baloncesto y el futsal.  
sustentación

**GRADO: SEXTO**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> <p style="text-align: center;"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p> |                     |  |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   | VERSIÓN: 01                                                                                                                                                                                                                                        | PÁGINA:<br>32 de 47 |  |

**NOTA:** Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, tener en cuenta los criterios establecidos en el numeral 8 de este plan.

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> CONCEPTUALIZACIÓN BÁSICA Y EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA – PRUEBAS ATLÉTICAS DE PISTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>INDICADOR/ES</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos de la E. Física:<br/> ¿Qué es Educación Física?<br/> ¿Qué es Motricidad?<br/> ¿Qué es Juego?<br/> ¿Qué es deporte?<br/> ¿Qué es recreación?<br/> ¿Qué es lúdica?</li> <li>• Historia de la Educación Física – Evolución: Edad Media, Grecia, Roma.</li> <li>• Condicionamiento físico</li> <li>• Atletismo I: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es el atletismo</li> <li>• Qué son y en qué consisten las pruebas atléticas de pista: velocidad, fondo, medio fondo, vallas, relevos, marcha.</li> </ul> </li> </ul> | <p>Reconoce claramente la conceptualización básica de la educación física y las diversas etapas de su evolución.</p> <p>Practica frecuentemente las actividades relacionadas con las pruebas atléticas de pista en diversos momentos de la clase.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Taller escrito sobre las diversas etapas de la evolución de la educación física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |  |                                                                                    |
| <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                     |                                                                                                                                                                            |  | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01      <b>VERSIÓN:</b> 01      <b>PÁGINA:</b> 33 de 47</p> |

Evaluación escrita

**PERIODO: 2°**

| <b>EJE TEMATICO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR: N.A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                        |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>INDICADOR/ES</b>                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de la actividad física para la salud: mejoramiento del estado físico, emocional (activación – liberación de endorfinas - , desde la imagen corporal...)</li> <li>• Perjuicios de la actividad física para la salud: exceso, doping...</li> <li>• Sedentarismo</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Ejercicios controlados (capacidades físicas) para mejorar el estado físico y emocional.</li> </ul> | <p>Reconoce claramente la importancia que tiene la práctica de la actividad física en el mejoramiento de la salud.</p> |
| <p><b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br/> Elaborar un escrito relacionado con la temática trabajada durante el periodo, teniendo en cuenta la documentación utilizada en el mismo<br/> Sustentación sobre el tema a los compañeros.</p>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        |

**PERIODO: 3°**

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>EJE TEMATICO: EL BALONCESTO</b> |
|------------------------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i></p> |  |                                                                                        |
| <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                     |                                                                                                                                                                            |  | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01      <b>VERSIÓN:</b> 01      <b>PÁGINA:</b><br/>34 de 47</p> |

| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INDICADOR/ES                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento teórico del baloncesto:</li> <li>• Conceptualización del baloncesto</li> <li>• Historia</li> <li>• Reglamentación</li> <li>• Terreno de juego</li> <li>• Señalización del juez</li> <li>• Características físicas específicas del deporte</li> <li>• Técnica del baloncesto</li> </ul> | <p>Identifica con claridad las características principales del baloncesto y las aplica durante la práctica de este deporte.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |

**PERIODO:** 4°

| <b>EJE TEMATICO:</b>        |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>ESTANDAR:</b>            |              |
| CONTENIDOS                  | INDICADOR/ES |
|                             |              |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |              |

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>35 de 47 |

## GRADO: SEPTIMO

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> CONDICIONAMIENTO FÍSICO Y PRUEBAS ATLÉTICAS DE CAMPO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INDICADOR/ES                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es Condicionamiento Físico</li> <li>• Valoración de la condición física: Programa de Actividad Física para Adolescentes</li> <li>• Atletismo II:</li> <li>• Qué son, cuáles son y en qué consisten consiste cada una de las Pruebas atléticas de campo: Jabalina, disco, bala, martillo, salto de longitud o largo, triple salto, triatlón y decatión.</li> </ul> | Participa activamente en la práctica de las pruebas atléticas básicas de campo y las actividades relacionadas con la condición física durante los momentos de clase. |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Taller escrito sobre las diversas etapas de la evolución de la educación física<br>Evaluación escrita                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |

**PERIODO:** 2°

| <b>EJE TEMATICO:</b> |              |
|----------------------|--------------|
| <b>ESTANDAR:</b>     |              |
| CONTENIDOS           | INDICADOR/ES |

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>36 de 47 |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             |  |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |  |

**PERIODO: 3°**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO: 4°**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |                           |                                    |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                    |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01</p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN:</b> 01</p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>37 de 47</p> |

## GRADO: OCTAVO

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> CONDICIONAMIENTO FÍSICO Y FLEXIBILIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>INDICADOR/ES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es Condicionamiento Físico</li> <li>• Valoración de la condición física: Programa de Actividad Física para Adolescentes</li> <li>• Conceptualización básica: Qué es Flexibilidad, qué es elasticidad muscular y qué es extensibilidad.</li> <li>• Clasificación de la flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Flexibilidad general</li> <li>❖ Flexibilidad específica</li> <li>❖ Flexibilidad dinámica</li> <li>❖ Flexibilidad estática</li> <li>❖ Flexibilidad pasiva</li> <li>❖ Flexibilidad activa</li> </ul> </li> <li>• Factores que influyen en la flexibilidad</li> <li>• Test valorativo para evaluar la flexibilidad</li> </ul> | <p>Participa activamente de las actividades relacionadas con el condicionamiento físico y la flexibilidad, aplicándolas en diversos momentos de su vida cotidiana.</p> <p>Identifica claramente la flexibilidad y sus características durante la práctica de actividades físicas.</p> |
| <p><b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br/> Taller escrito sobre la temática trabajada.<br/> Evaluación escrita</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>38 de 47 |

**PERIODO:** 2°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 3°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 4°

|                      |
|----------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b> |
|----------------------|



|                                                                                   |                                                                                                                                                         |             |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
|  | <div>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</div> <div>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</div> |             |                     |
| PLAN DE ESTUDIOS                                                                  |                                                                                                                                                         |             |                     |
| CÓDIGO: M1-PL01                                                                   |                                                                                                                                                         | VERSIÓN: 01 | PÁGINA:<br>39 de 47 |

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**GRADO: NOVENO**

**PERIODO: 1°**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EJE TEMATICO: CONDICIONAMIENTO FÍSICO Y VELOCIDAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ESTANDAR: N.A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>INDICADOR/ES</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es Condicionamiento Físico</li> <li>• Valoración de la condición física: Programa de Actividad Física para Adolescentes</li> <li>• Conceptualización básica: Qué es Velocidad, qué es rapidez.</li> <li>• Clasificación de la Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Velocidad de reacción</li> <li>❖ Velocidad de Contracción</li> <li>❖ Velocidad de desplazamiento</li> <li>❖ Velocidad gestual</li> </ul> </li> </ul> | <p>Participa activamente de las actividades relacionadas con el condicionamiento físico y la Velocidad, aplicándolas en diversos momentos de su vida cotidiana.</p> <p>Identifica claramente la Velocidad y sus características durante la práctica de actividades físicas.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>40 de 47 |

- Carrera de velocidad
  - ❖ Fases de la carrera de velocidad:
  - ❖ Fase de salida
  - ❖ Fase de aceleración
  - ❖ Fase del paso lanzado
  - ❖ Fase de llegada
- Factores que influyen en la velocidad
- Test para valorar la velocidad

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

Taller escrito sobre la temática trabajada.  
Evaluación escrita

**PERIODO:** 2°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 3°

|                      |
|----------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b> |
|----------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>41 de 47 |

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 4°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**GRADO: DÉCIMO**

**PERIODO:** 1°

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b> CONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RESISTENCIA |
|------------------------------------------------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |  |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |  |                                                                                    |
| <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                     |                                                                                                                                                                            |  | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01      <b>VERSIÓN:</b> 01      <b>PÁGINA:</b> 42 de 47</p> |

| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es Condicionamiento Físico</li> <li>• Valoración de la condición física: Programa de Actividad Física para Adolescentes</li> <li>• Conceptualización básica: Qué es resistencia.</li> <li>• Clasificación de la Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Resistencia Aeróbica</li> <li>❖ Resistencia Anaeróbica: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Láctica</li> <li>○ Aláctica</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Beneficios del trabajo de la resistencia</li> <li>• Factores que influyen en la resistencia</li> <li>• Test para valorar la resistencia</li> </ul> | <p>Participa activamente de las actividades relacionadas con el condicionamiento físico y la resistencia, aplicándolas en diversos momentos de su vida cotidiana.</p> <p>Identifica claramente la resistencia, su clasificación y sus características durante la práctica de actividades físicas.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Taller escrito sobre la temática trabajada.<br>Evaluación escrita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**PERIODO:** 2°

| <b>EJE TEMATICO:</b> |              |
|----------------------|--------------|
| <b>ESTANDAR:</b>     |              |
| CONTENIDOS           | INDICADOR/ES |
|                      |              |

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>43 de 47 |

**ESTRATEGIA DE APOYO:**

**PERIODO:** 3°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 4°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|  | <p align="center"><b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br/> <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i></p> |                           |                                    |
|                                                                                   | <p align="center"><b>PLAN DE ESTUDIOS</b></p>                                                                                                                              |                           |                                    |
|                                                                                   | <p><b>CÓDIGO:</b> M1-PL01</p>                                                                                                                                              | <p><b>VERSIÓN:</b> 01</p> | <p><b>PÁGINA:</b><br/>44 de 47</p> |

## GRADO: UNDÉCIMO

**PERIODO:** 1°

| <b>EJE TEMATICO:</b> CONDICIONAMIENTO FÍSICO Y FUERZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTANDAR:</b> N.A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | INDICADOR/ES                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es Condicionamiento Físico</li> <li>• Valoración de la condición física: Programa de Actividad Física para Adolescentes</li> <li>• Conceptualización básica: Qué es fuerza, qué es hipertrofia, qué es hipotonía</li> <li>• Clasificación de la Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Fuerza máxima</li> <li>❖ Fuerza explosiva</li> <li>❖ Fuerza de resistencia</li> </ul> </li> <li>• Beneficios del trabajo de la fuerza</li> <li>• Factores que influyen en la fuerza</li> <li>• Test para valorar la fuerza</li> </ul> | <p>Participa activamente de las actividades relacionadas con el condicionamiento físico y la fuerza, aplicándolas en diversos momentos de su vida cotidiana.</p> <p>Identifica claramente la fuerza, su clasificación y sus características durante la práctica de actividades físicas.</p> |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b><br>Taller escrito sobre la temática trabajada.<br>Evaluación escrita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**PERIODO:** 2°

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |                    |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|  | <b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b><br><i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i> |                    |                            |
|                                                                                   | <b>PLAN DE ESTUDIOS</b>                                                                                                                            |                    |                            |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO:</b> M1-PL01                                                                                                                             | <b>VERSIÓN:</b> 01 | <b>PÁGINA:</b><br>45 de 47 |

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 3°

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b>        |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>            |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>           | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                             |                     |
| <b>ESTRATEGIA DE APOYO:</b> |                     |

**PERIODO:** 4°

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| <b>EJE TEMATICO:</b> |                     |
| <b>ESTANDAR:</b>     |                     |
| <b>CONTENIDOS</b>    | <b>INDICADOR/ES</b> |
|                      |                     |



## Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz

*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

### PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M1-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA:  
46 de 47

**ESTRATEGIA DE APOYO:**





**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PLAN DE ESTUDIOS**

**CÓDIGO: M1-PL01**

**VERSIÓN: 01**

**PÁGINA:**  
47 de 47

## **12. Bibliografía**

-  LEY GENERAL DE EDUCACIÓN LEY 115 DE 1994
-  LINEAMIENTOS CURRICULARES, Educación Física, Recreación y Deporte, Ministerio de Educación Nacional
-  MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. Editorial Océano