



## I. PRESENTACIÓN

### A. PRINCIPIOS FILOSÓFICOS:

La Educación Física de manera particular hace énfasis en la competencia motriz desde tres ámbitos: el personal, el social y el productivo, cuyo aporte a la formación humana está relacionado de manera directa con el desarrollo de la corporeidad, en la búsqueda del bienestar físico, espiritual y psicológico de la persona y de la sociedad.

El enfoque filosófico se desarrolla mediante el análisis del estudio del hombre, del medio y los instrumentos, del movimiento, la metodología y la evaluación. Desde los fines de la educación colombiana y los aportes de la enseñanza de la educación física para su logro.

### B. PROPUESTA PEDAGÓGICA:

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

### C. NORMATIVIDAD:

La constitución nacional del año de 1.991, la ley general de educación 115/94, la ley 715/2001, la del deporte 181/95 y 934/04, la ley 1298/ dan pautas y exigencias para que todas las entidades, territoriales, institucionales educativas nacionales, departamentales, municipales y locales deban generar los recursos y asesorar los procesos para un buen desempeño para la práctica lúdico-deportiva para fortalecer el desarrollo humano como ser sociable, estimulando la creatividad del deporte elevando el nivel de vida sin distinción de edad, raza, sexo, política, religión sirviendo a la integridad social del ser humano.

#### **Ley 934 de 2004**

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

#### **Ley 912 de 2004**

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

#### **Ley 845 de 2003**

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

#### **LEY 582 DE 2000**

Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o



sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones

**Ley 29 de 1993**

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

**Decreto 1621 de 2002**

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

**Decreto 1231 de 1995**

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

**Decreto 1621 de 2002**

**Ley 18 de 1991**

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

**Ley 582 de 2000**

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

**Ley 729 de 2001**

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

**Ley 715 de 2001**

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

**LOS CONTEXTOS:**

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

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

La institución educativa no ha sido ajena a los factores adversos por los cuales ha atravesado el país en general y la ciudad en particular con las consecuencias que se derivan de la violencia, pobreza, desempleo, desplazamiento forzado, contamos con una población donde el 60% se encuentra inscrito en el SISBEN I y II y el 90% en estrato socioeconómico 1 y 2. Muchas de las



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

### PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

M2-PL10

VERSIÓN: 1

PÁGINA 3 de 80

mujeres se encuentran en condiciones de madres solteras con hijos entre los 10 y 14 años, huérfanos de padre o con padres sustitutos, familias donde se detecta violencia intrafamiliar, la soledad de muchos de los educandos ya que la mamá o ambos padres tienen que trabajar y fuera de eso el desánimo por el estudio debido a falta de motivación y en la mayoría de las veces no encuentran el sentido y el significado de tener una buena preparación, ello sumado a la manera tradicional y aburrida como sienten las clases

#### **DEBILIDADES:**

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

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

En el aspecto motriz los jóvenes y demás comunidad educativa debido a la poca cobertura de los espacios físicos no tienen la posibilidad de realizar actividades motrices que conduzcan al desarrollo de la personalidad y el afianzamiento de valores. Solo se limitan a ser observadores de los que por poder de grupos disfrutan de los espacios físico-deportivos y recreativos ya mencionados.

Falta la apropiación de recursos suficientes para que la institución se proyecte más desde lo local hacia lo departamental y nacional.

#### **OPORTUNIDADES:**

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

Vistas así las cosas se trazan una serie de actividades curriculares y extracurriculares tendientes a dar cumplimiento a los fines de la educación y a los objetivos para cada nivel



**FORTALEZAS:**

Existe interés del estudiantado por el área, maestros muy capacitados y dispuestos a trabajar, vinculación estrecha de padres de familia en la organización y participación en eventos, se tiene el apoyo del instituto municipal del deporte (INDER MEDELLIN E INDEPORTES ANTIOQUIA), se descubren talentos a través de las actividades realizadas por el área,

**AMENAZAS:**

La influencia de los diferentes grupos territoriales (combos, bandas y delincuencia común, y drogadicción).

Se carece de espacios propios deportivos.

La escasa colaboración en la facilitación de espacios deportivos por parte de las organizaciones deportivas fuera de la institución.

**POSTURA DIDACTICA**

**APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA.**

Los objetivos que priman en el ciclo de la Educación Básica Primaria deben permitir al niño el desarrollo de su imaginación y creatividad, partiendo de 3 grandes campos a saber: Esquema corporal, conductas motrices de base y conductas temporo-espaciales, teniendo en cuenta que a medida que se avanza en edad y escolaridad, las exigencias se hacen mayores y el tratamiento más complejo.

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



**APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA.**

Una vez asimiladas unas habilidades básicas que el estudiante adquiere en el ciclo básico con respecto a las conductas motrices de base, el reconocimiento de su esquema corporal y ubicación emporo-espacial, se aspira a que las exigencias para niveles siguientes, respondan a nuevas condiciones del conocimiento, puesto que los saberes previos le permitirán explorar otros y mejores procesos metodológicos que orienten más acertadamente: Al profesor en eficiencia y eficacia del área de Educación Física con respecto a las demás áreas y viceversa; y del estudiante para que adquiera las herramientas necesarias para indagar cada día más sobre la Educación Física tanto en lo práctico como en lo teórico y de ahí se convierta en un agente crítico y analítico con apertura a otros campos de acción que por circunstancias ajenas al sistema educativo no hayan llenado sus expectativas como pueden ser: la dirección de eventos recreativos, lúdicos, deportivos; la creación de semilleros o escuelas en la rama de la Educación Física y el deporte; de esta manera se espera que encajen los objetivos específicos del área con los fines del sistema educativo nacional donde el ejercicio pleno de la personalidad impere en acciones concretas con su medio y se adapte al mejoramiento de la calidad educativa.

**APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA.**

El propósito de la Educación Física en la media académica es el de incorporar la investigación del proceso cognoscitivo tanto en el aula como en el medio social y comunitario en el cual se desenvuelven el individuo sin desligarse de su ambiente natural, económico y político; pretende mejorar los niveles de vida en la medida en la que el sujeto se vincula a programas de desarrollo que proyecten soluciones a problemas sociales, a un mejor status de convivencia ciudadana.

La educación física, se basa en le preparación que tienen los educandos para la recreación, práctica y la lúdica y el aprovechamiento del tiempo libre. Y con ellos el educando lo aplica como herramienta para la organización de sus propios torneos.

En la parte técnica, el educando los aplica y desarrolla en el campo laboral.



1. MALLAS CURRICULARES:

CONTENIDOS	GRADO										
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
Esquema Corporal: imagen corporal concepto corporal, esquema corporal, ajuste postural, lateralidad, direccionalidad.	x	x	x	x	x						
Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura.	x	x	x	x	x	x	x				
Contribuyo al mejoramiento del equilibrio y coordinación Estimulo la creatividad mediante juegos desarrollados colectivamente Viven cio diversas formas de equilibrio con pequeños elementos	x	x	x	x	x						
Esquema Corporal: Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo, identificación segmentaria. Movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis.	x	x	x	x	x						
<b>Conductas</b> motrices de base.	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
La orientación, el cambio, de dirección, la velocidad y ritmo.	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Formación social	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Altura y profundidad en experiencias atléticas			x	x	x	x	x	x	x	x	x
Expresión rítmica e iniciación a la danza.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Esquema Corporal: control corporal en la ejecución de rollos, completa extensión del cuerpo y adecuada tensión experiencias de coordinación óculo manual, óculo púdica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Experiencias básicas sobre triatlón.			x	x	x	x	x	x	x	x	x
Conductas perceptivo motoras o tempero espaciales	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
. Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico del Huila. "El sanjuanero	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Esquema Corporal: Reconocimiento del cuerpo coordinación óculo manual, con variación de nivel de ejecución distancias y con manejo de diferentes elementos. Coordinación óculo púdica con diferentes formas de pateo.				x	x	x	x	x	x	x	x
Perfeccionar el esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación general											
Conductas perceptivo motoras o temporo espaciales.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Patrones de locomoción	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.**

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**M2-PL10**

**VERSIÓN: 1**

**PÁGINA 7 de 80**

CONTENIDOS	GRADO										
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
Patrones de manipulación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Patrones de equilibrio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Recreación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Acondicionamiento físico				X	X	X	X	X	X	X	X
Capacidades físicas condicionales y coordinativas				X	X	X	X	X	X	X	X
Fundamentos técnicos para la práctica de la gimnasia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fundamentos técnicos del baloncesto			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valencias físicas condicionales y coordinativas				X	X	X	X	X	X	X	X
Voleibol			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fundamentos técnicos del baloncesto				X	X	X	X	X	X	X	X
Atletismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valencias físicas condicionales y coordinativas				X	X	X	X	X	X	X	X
Teorías sobre el deporte.											
El deporte como fenómeno social.			X	X	X	X	X	X	X	X	X
El deporte y su evolución en la edad moderna											
Organización deportiva – administración deportiva									X	X	X
Fundamentos básicos del microfútbol – arbitraje y planillaje – reglamento.				X	X	X	X	X	X	X	X
La recreación – juegos básicos – juegos pre deportivos. La lúdica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Organización de un proyecto – ejecución de actividades culturales y/o deportivas				X	X	X	X	X	X	X	X
El calentamiento el acondicionamiento físico la relajación (“Vuelta a la Calma”)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Elementos de una ficha de recolección – juegos básicos, juegos pre deportivos.				X	X	X	X	X	X	X	X

<b>GRADO: PREESCOLAR</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Esquema Corporal: imagen corporal concepto corporal, esquema corporal, ajuste postural, lateralidad, direccionalidad	
<b>COMPETENCIAS:</b> , Realiza diferentes movimientos ubicando su lado derecho e izquierdo. Reconoce en una imagen algunas partes de su cuerpo. Participa en rondas utilizando las partes de su cuerpo.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Identifica las direcciones adelante, atrás, arriba, abajo, dentro, fuera en función de su cuerpo. Camina en el patio imitando el desplazamiento de diferentes animales: canguro, rana, cambiando de direcciones. Es capaz de identificar su lado derecho del izquierdo.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realizar el dibujo de su cuerpo y señalar las partes en él. Darles varios elementos a los niños para practicar diferentes movimientos. Reconoce normas básicas de higiene, mantenimiento y cuidados de su cuerpo.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Lúdica y recreación	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ El cuerpo humano</li> <li>❖ Partes del cuerpo humano</li> <li>❖ Normas e higiene del cuerpo humano.</li> <li>❖ Pequeños desplazamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dibuja el cuerpo humano y señala sus partes.</li> <li>❖ Elabora rompecabezas del cuerpo humano.</li> <li>❖ Realiza varios movimientos utilizando las diferentes partes de su cuerpo.</li> <li>❖ Se desplaza haciendo movimientos en diferentes direcciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ valora las partes de su cuerpo y de sus compañeros.</li> <li>❖ Diferencia su cuerpo con el de los demás.</li> <li>❖ Respeta y cuida su cuerpo y el de sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrolla diferentes movimientos en su proceso de aprendizaje.</li> <li>❖ Identifica el lado derecho e izquierdo en su cuerpo y el de su compañero.</li> <li>❖ Ubica en diferentes imágenes las partes de su cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar</li> </ul>	Patio salón Placas polideportiva Canchas aledañas Implemento deportivos	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
	❖	❖	❖		❖ varios ejercicios y presentarla en la próxima clase				

<b>GRADO: PREESCOLAR</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura.	
<b>COMPETENCIAS:</b> , Realiza diferentes movimientos involucrando los diferentes segmentos corporales Reconoce las diferentes posturas que se pueden realizar con su cuerpo. Ejecuta movimientos estáticos y dinámicos utilizando diferentes elementos.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa. Pasa rápidamente de una postura a otra. Investiga en internet sobre ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y los dibuja. Corre en diferentes direcciones, lateralmente: detenerse dentro de un aro, sobre una línea.	
<b>RECOMENDACIONES</b> Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase. Explorar su cuerpo en busca de ejercicios que involucren el equilibrio. Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Lúdica y recreación	❖ Estiramiento. ❖ Calentamiento. ❖ Desplazamientos.	❖ corre, salta y cae dentro de un aro ❖ Salta, sobre el aro ❖ Camina sobre una línea recta			❖		Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desplazándose de pie, de rodillas, y otras posturas.</li> <li>❖ Corre y a una señal “marcar” una postura básica (sentado, arrodillado, de pie.</li> <li>❖ corre, salta, brinca y a una señal sentarse.</li> <li>❖ Realiza diferentes movimientos con extremidades superiores e inferiores</li> <li>Crea diferentes ejercicios con segmentos corporales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ actividades asignadas</li> <li>❖ Escucha instrucciones y las pone en practica</li> <li>❖ Controla</li> <li>❖ Su cuerpo con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ problemas y con base en juegos y rondas.</li> <li>❖ Mantiene adecuadamente el equilibrio corporal en la ejecución de movimientos</li> <li>❖ Adopta con facilidad diferentes posturas en la ejecución de movimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase</li> </ul>	aledañas Implementos deportivos			

<b>GRADO: PREESCOLAR</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Coordinación, lateralidad, direccionalidad.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Realiza todos los ejercicios y actividades de coordinación según las indicaciones dadas	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Aplica en desarrollo del proceso los términos de lateralidad, coordinación y direccionalidad. Demuestra sus habilidades perceptivo-motrices en la realización de sus movimientos y desplazamientos.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Explorar su cuerpo en busca de ejercicios que involucren la coordinación. Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Aprendo a coordinar mi cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Formas básicas de locomoción</li> <li>❖ direccionalidad</li> <li>❖ coordinación dinámica.</li> <li>❖ lateralidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Camina alrededor del patio imitando el desplazamiento de animales.</li> <li>❖ realiza saltos consecutivos acompañado de giros y desplazamientos</li> <li>❖ salta en individual a pie junto y alternándolos</li> <li>❖ Corre y se desplaza en diferentes direcciones según instrucciones dadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se desplaza con cuidado sin atropellar a sus compañeros.</li> <li>❖ Capta instrucciones y las practica.</li> <li>❖ Tiene precaución al saltar, correr y caminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Imita en forma correcta los movimientos de algunos animales.</li> <li>❖ Ejecuta saltos y giros en forma consecutiva.</li> <li>❖ Realiza pequeñas carreras y desplazamientos según instrucciones recibidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar una revista gimnástica</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón  Placas polideportivas.  Canchas aledañas  Cintas, bastones y aros.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: PREESCOLAR</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> control de la expresión corporal (dinámicos y estáticos), rondas y juegos, memoria y atención	
<b>COMPETENCIAS:</b> Demuestra cooperación e integración en las diferentes actividades lúdicas y recreativas	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> En juego colectivo mantiene una posición indicada previamente para participar Conocimiento de ajuste postural disfrutando de rondas y juegos sencillos.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Explorar su cuerpo en busca de ejercicios que involucren la coordinación. Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Disfruto de rondas y juegos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ampliación del Ajuste y control corporal</li> <li>❖ Rondas</li> <li>❖ Juegos</li> <li>❖ Ejercicios de motivación de la Memoria y la atención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identifica posiciones y posturas diferenciando en cada una de ellas los aspectos correctos y los incorrectos</li> <li>❖ Desarrolla habilidades motoras que lo conllevan al control corporal</li> <li>❖ Demuestra dinamismo en la participación de juegos y rondas sencillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Escucha activamente y con respeto</li> <li>❖ crea y acata reglas elementales del juego</li> <li>❖ Disfruta y goza de las rondas y juegos.</li> <li>❖ Trabaja en grupo con honestidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diferencia las posturas y posiciones</li> <li>❖ Realiza diferentes juegos aplicando las reglas</li> <li>❖ participa con dinamismo de los juegos y las rondas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentar por equipos juegos y rondas tradicionales.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón  Placa polideportiva Canchas aledañas Cintas, bastones y aros.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Esquema corporal	
<b>COMPETENCIAS:</b> Es capaz de reconocer las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros Es capaz de diferenciar su lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en el de sus compañeros	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Señala las partes del cuerpo que se le indiquen en sí mismo y en sus compañeros. Señala el lado derecho e izquierdo en su compañero según una indicación dada. Se desplaza a derecha e izquierda según indicación dada	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Prepara un juego de tu agrado donde muestre ejercicios de equilibrio y preséntalo en la fecha asignada por el profesor. -Realiza ejercicios repetitivos ubicando espacios en la escuela para desplazarse. -Prepara un ejercicio de expresión corporal siguiendo un ritmo, en la fecha establecida por el profesor -Realiza un ejercicio gimnástico utilizando cualquier elemento, preséntalo en la fecha establecido por el profesor. -Presenta un ejercicio de imitación de tu animal preferido siguiendo un Ritmo, preséntalo en la semana posterior a la entrega de notas. -Prepara un juego para compartir con tus compañeros empleando las normas pactadas para la próxima clase. -En los ratos libres y con ayuda de mis padres practico algunas actividades deportivas que me permitan mejorar mi estado físico. Con ayuda de mis compañeros y en grupos de 5 modificamos un juego tradicional como la golosa y luego enseñó a mis compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Lúdica y recreación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce las partes de su cuerpo y de sus compañeros</li> <li>❖ Diferencia y aplica ejercicios donde utiliza desplazamientos al lado derecho e izquierdo*</li> <li>❖ Aplica normas preventivas en el cuidado de nuestro cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Salta y brinca en un solo pie</li> <li>❖ Realiza juegos apropiados para el desarrollo y conocimiento de las partes de su cuerpo</li> <li>❖ Emplea adecuadamente el lado derecho e izquierdo en los diferentes jugos y rondas</li> <li>❖ Demuestra habilidad para saltar en los diferentes pies (derecho e izquierdo)</li> <li>❖ Aplica el conocimiento adquirido al desplazarse dentro de la institución respetando las señales de tránsito y utilizando la derecha para evitar accidentes</li> <li>❖ Combina las diferentes partes de su cuerpo en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresa respeto por hacer buen uso de las partes de su cuerpo</li> <li>❖ Es tolerante y espera con paciencia a que sea su turno</li> <li>❖ Respeta las filas, y las normas de tránsito al desplazarse en la institución</li> <li>❖ Disfruta de la realización de los diferentes juegos y actividades</li> <li>❖ Estimula su creatividad mediante juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene el equilibrio al cambiar de dirección para desplazarse.</li> <li>❖ Aplica diferentes formas de equilibrio con pequeños elementos</li> <li>❖ Ejercita el equilibrio en posición estática y en desplazamiento</li> <li>❖ Demuestra gran habilidad al desplazarse hacia la derecha y hacia la izquierda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón Placa polideportiva Canchas aledañas Implemento deportivos	Trabajo de cada unidad de clase		

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 14 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
		los diferentes juegos.							

<b>GRADO PRIMERO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura	
<b>COMPETENCIAS:</b> Realiza todos los ejercicios y actividades de coordinación y equilibrio según las indicaciones dadas.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa. Pasa rápidamente de una postura a otra. Investiga en internet sobre ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y los dibuja. Corre en diferentes direcciones detenerse dentro de un aro, sobre una línea.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase. Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Aprendo a coordinar mi cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Estiramiento.</li> <li>❖ Calentamiento.</li> <li>❖ Desplazamientos.</li> <li>❖ Identifica la función de los diferentes segmentos corporales</li> <li>❖ Equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se desplaza de pie, de rodillas, y otras posturas.</li> <li>❖ Corre y a una señal "marcar" una postura básica (sentado, de pie.</li> <li>❖ Aplica diferentes posturas: Rodar, correr, saltar, y a una señal sentarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce la importancia del ejercicio para desarrollar nuestro cuerpo.</li> <li>❖ Goza de los diferentes movimientos que realiza con extremidades superiores e inferiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza movimientos conscientes y voluntarios.</li> <li>❖ Crea movimientos a partir de problemas y con base en juegos y rondas.</li> <li>❖ Mantiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>❖ Practicar los ejercicios asignados por el maestro.</li> <li>❖ Crear ejercicios corporales.</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza diferentes movimientos con extremidades superiores e inferiores.</li> <li>❖ Crea diferentes ejercicios con segmentos corporales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se integro con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>adecuadamente el equilibrio corporal en la ejecución de movimientos.</li> <li>❖ Adopta con facilidad diferentes posturas.</li> <li>❖ Aplica estrategias en la Creación de diferentes ejercicios con segmentos corporales.</li> <li>❖ Se ubica en diferentes posiciones para pasar y recibir un balón.</li> </ul>					

<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Direcciones espaciales, movimientos y desplazamientos en rodas y juegos	
<b>COMPETENCIAS:</b> Interpretativa	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Según indicaciones dadas se ubica en diferentes direcciones con referencia a un objeto Camina a diferentes direcciones sin caerse Interpreta una ronda en grupos y hace desplazamientos en forma coordinada	
<b>RECOMENDACIONES:</b> -Prepara un juego de tu agrado donde muestre ejercicios de equilibrio y preséntalo en la fecha asignada por el profesor. -Realiza ejercicios repetitivos ubicando espacios en la escuela para desplazarse.	

- Prepara un ejercicio de expresión corporal siguiendo un ritmo, en la fecha establecida por el profesor
  - Realiza un ejercicio gimnástico utilizando cualquier elemento, preséntalo en la fecha establecido por el profesor.
  - Presenta un ejercicio de imitación de tu animal preferido siguiendo un Ritmo, preséntalo en la semana posterior a la entrega de notas.
  - Prepara un juego para compartir con tus compañeros empleando las normas pactadas para la próxima clase.
  - En los ratos libres y con ayuda de mis padres practico algunas actividades deportivas que me permitan mejorar mi estado físico.
- Con ayuda de mis compañeros y en grupos de 5 modificamos un juego tradicional como la golosa y luego enseño a mis compañeros.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Importancia de los desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia las direcciones espaciales: arriba, abajo, derecha, izquierda. Adelante y atrás</li> <li>❖ Diferencia las superficies al realizar los desplazamientos</li> <li>❖ Aprende y memoriza las rondas y cantos enseñados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza juegos, rondas y cantos usando las diferentes direcciones.</li> <li>❖ Ejecuta desplazamientos en diferentes superficies</li> <li>❖ Asume posiciones indicadas</li> <li>❖ Realiza y practica las rondas, juegos y cantos con sus respectivos movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes movimientos.</li> <li>❖ Goza del canto, del juego y rondas al realizar los diferentes movimientos.</li> <li>❖ Comparte experiencias y saberes con sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa activamente en los juegos, cantos, rondas que requieren de diferentes movimientos.</li> <li>❖ Ejercita la expresión corporal mediante la realización de los movimientos en la diferentes direcciones</li> <li>❖ Hace buen uso y coordinación del desplazamiento al realizar las</li> </ul>	Juegos , rondas, cantos, dinámicas, imitaciones, manejo de implementos	Patio salón Placa polideportiva. Canchas aledañas Implemento deportivos			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 17 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				rondas y juegos					

<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR: retroalimentación</b> de las habilidades básicas: correr ,caminar, gatear, saltar y lanzar	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Es capaz de pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y en movimientos	
Es capaz de lanzar a un sitio preestablecido desde la posición estática o en movimiento	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Prepara un juego de tu agrado donde muestre ejercicios de equilibrio y preséntalo en la fecha asignada por el profesor.	
-Realiza ejercicios repetitivos ubicando espacios en la escuela para desplazarse.	
-Prepara un ejercicio de expresión corporal siguiendo un ritmo, en la fecha establecida por el profesor	
-Realiza un ejercicio gimnástico utilizando cualquier elemento, preséntalo en la fecha establecido por el profesor.	
-Presenta un ejercicio de imitación de tu animal preferido siguiendo un Ritmo, preséntalo en la semana posterior a la entrega de notas.	
-Prepara un juego para compartir con tus compañeros empleando las normas pactadas para la próxima clase.	
-n los ratos libres y con ayuda de mis padres practico algunas actividades deportivas que me permitan mejorar mi estado físico.	
Con ayuda de mis compañeros y en grupos de 5 modificamos un juego tradicional como la golosa y luego enseñó a mis compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
El juego como elemento de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tiene elasticidad muscular al correr, saltar caminar, y lanzar</li> <li>❖ Juegos tradicionales y callejeros</li> <li>❖ Lanzamientos de objetos</li> <li>❖ Posiciones y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza Juegos con actividades dirigidas dentro y fuera del aula.</li> <li>❖ Logra una posición adecuada al lanzar, correr, saltar</li> <li>❖ Participa de actividades y juegos individuales y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asume la observación autocrítica de los diferentes habilidades.</li> <li>❖ Argumenta y defiende sus aciertos y errores en el juego.</li> <li>❖ Resalta la importancia de los diferentes juegos tradicionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa en juegos de competencia siguiendo normas.</li> <li>❖ Demuestra agilidad en la práctica de los juegos y rondas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de</li> </ul>				

	movimientos	colectivos. ❖ Aplica Actividades lúdicas con diferentes nivel de dificultad		❖ Aprovecha sus habilidades físicas para lanzar, correr, gatear, caminar en la aplicación de juegos.	un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. ❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla				
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>GRADO: SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Esquema Corporal: Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo, identificación segmentaria. Movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Percibe y utiliza todos los sentidos y partes del cuerpo en la realización de actividades propuestas	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho como del lado izquierdo. Investiga en diferentes fuentes sobre las funciones de las partes de su cuerpo. Identifica el lado derecho e izquierdo en sus compañeros.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Preparar una ronda donde se evidencie segmentos corporales y enseñarles a sus compañeros. Elaborar con la ayuda de un adulto significativo una cartelera sobre elementos de aseo personal. Con la ayuda de un adulto preparar 5 ejercicios con segmentos del cuerpo y demostrarlo a sus compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REAL
Descubro nuevas formas de ejercitar mi cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conocimiento de la Importancia de las partes del cuerpo humano.</li> <li>❖ Ejecuta Movimientos articulares: cabeza,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hala tratando de arrastrar al compañero.</li> <li>❖ Realizar el mayor número de movimientos con el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Su actitud y comportamiento esta acorde a las normas establecidos</li> <li>❖ Mantiene un ambiente de trabajo limpio y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza actividades físicas como medio para mantener su estética</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar una coreografía y presentarla al grupo</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
	tronco, extremidades, pelvis. ❖ Manejo y control de direcciones.	cuerpo ❖ Aplica las diferentes funciones de cada una de sus partes del cuerpo. ❖ Participa con interés de las actividades propuestas y sigue las instrucciones que se le dan * flexiona y extiende los diferentes segmentos corporales.	ordenado ❖ Favorece el dialogo niños(as) mediante la conformación de grupos mixtos de trabajo. ❖ Cuida su presentación personal.	corporal. ❖ Desarrolla actividades motrices en su proceso de aprendizaje. ❖ Coordina los movimientos de su cuerpo en diferentes posiciones. ❖ Reconoce las funciones de cada uno de las partes del cuerpo		deportivos Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

<b>GRADO: SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:)</b> Conductas motrices de base.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Mantener el equilibrio en superficies elevadas a diferentes alturas (estático- dinámico) Realizar saltos y caídas desde diferentes alturas. Conservar el equilibrio en saltos y caídas. Pasar y recibir objetos variados desde diferentes posiciones y en movimiento Lanzar a un sitio preestablecido desde la posición estática y en movimiento Coordinar movimientos y desplazamientos en rondas y juegos.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Ejecuto desplazamientos a diferente velocidad manteniendo el equilibrio Transporte objetos con diferentes partes del cuerpo a diferente altura. Salto a mayor longitud, mejorando su marca personal.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Practicar media hora semanal desplazamientos en varias direcciones.	

Con la orientación del profesor realizar movimientos de equilibrio.  
 Con un compañero injertar ejercicios que requieran de mucha coordinación y presentarlo al grupo.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Aprendo a coordinar mi cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demuestra Capacidades físicas</li> <li>❖ El equilibrio.</li> <li>❖ El movimiento.</li> <li>❖ Lanza y recibe objetos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demuestra sus capacidades físicas en el desarrollo de juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sigue con atención instrucciones dadas</li> <li>❖ Tiene buena disposición para la escucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Muestra disciplina en el desarrollo de las actividades asignadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>❖ Practicar los ejercicios</li> </ul>	Patio salón Placa polideportiva Canchas aledañas	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hace coordinación en movimientos y desplazamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene el equilibrio en la ejecución de diferentes ejercicios.</li> <li>❖ Realiza desplazamientos en diferentes direcciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espera con paciencia a que se le atienda.</li> <li>❖ Le gustan las actividades motrices compartidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Soluciona frente a sus compañeros problemas de movimientos.</li> <li>❖ Realiza desplazamientos de manera coordinada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ asignados por el maestro.</li> <li>❖ Crear ejercicios corporales.</li> </ul>	Implementos deportivos Manicomio mente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: SEGUNDO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> La orientación, el cambio, de dirección, la velocidad y ritmo.	
<b>COMPETENCIAS:</b> <b>Interpretativa:</b> Es capaz de adaptar movimiento corporales a ritmos musicales variados Es capaz de relacionar conceptos de tiempo y distancia(Velocidad) Es capaz de manejar direcciones más complejas como diagonales, transversales en la ejecución de juegos.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza movimientos de acuerdo a ritmos musicales.	

Se desplaza a diferentes velocidades.  
 Realiza desplazamientos diagonales, transversales, en la ejecución de juegos.  
**RECOMENDACIONES:** Realiza ejercicios repetitivos ubicando espacios en la escuela.  
 Realizar movimientos en casa de acuerdo a un ritmo escuchado.  
 Con la orientación del profesor realizar una carrera con obstáculos

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Sentido de orientación de acuerdo a la edad y desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Enumera las direcciones espaciales.</li> <li>❖ Conoce direcciones temporales</li> <li>❖ Conocimiento de reglas del juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se ubica a la derecha o izquierda, según instrucciones dadas</li> <li>❖ Utiliza movimientos donde se combinen desplazamientos, sonidos vocales, y sonidos corporales.</li> <li>❖ Practica juegos y algunas normas para un mejor desarrollo de la actividad</li> <li>❖ Formula</li> <li>❖ Preguntas de manera clara y precisa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se Preocupa por realizar sus actividades</li> <li>❖ Escucha con atención y respeto a sus compañeros.</li> <li>❖ Participa con ideas claras y precisas</li> <li>❖ Sigue en forma adecuada instrucciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ubica elementos en espacios diferentes con y sin referencia de objetos y personas</li> <li>❖ Realiza desplazamientos diagonales. Transversales, y</li> <li>❖ Realiza y combina movimientos rítmicos</li> <li>❖ Realiza movimientos de acuerdo a ritmos dados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón  Placas polideportiva Canchas aledañas Implemento deportivos			

**GRADO: SEGUNDO**

**PERIODO: 4**

**EJE CURRICULAR:** Formación social

<p><b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b> Es capaz de cuidar su medio ambiente adecuadamente          Es capaz de compartir sus elementos de trabajo con sus compañeros          es capaz de identificar formas, figuras tamaños y colores para realizar un juego          Es capaz de atender interpretar y seguir indicaciones para el desarrollo de una actividad.</p>
<p><b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Mantiene limpio el sitio de trabajo para desarrollar la clase          Presta materiales a sus compañeros cuando la dinámica de trabajo lo requiere          Utiliza el juego como socializador para movimientos corporales y asimilar las reglas de los juegos          Realiza juegos utilizando figuras y colores variados según requerimientos          Escucha las indicaciones de un juego y la aplica sin contratiempos.</p>
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar un cartel sobre las normas de higiene para cuidar nuestro entorno.          Preparar un juego identificando figuras, tamaños y colores.</p>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Interacción Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La autonomía</li> <li>❖ El compartir</li> <li>❖ Formas y figuras.</li> <li>❖ La escucha, Interpretación y argumentación.</li> <li>❖ Pequeñas reglas del juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dibuja la silueta propia y la de su compañero para identificar en un juego las partes del cuerpo</li> <li>❖ Crea pequeñas reglas de comportamiento al compartir los juegos</li> <li>❖ Interactúa con los demás y propone nuevas formas de trabajo</li> <li>❖ Realiza un juego didáctico demostrando el comportamiento social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respeta y valora el entorno que le rodea</li> <li>❖ Reconoce sus partencias y respeta la de sus compañeros</li> <li>❖ Valorar y respetar las capacidades propias y las de los demás</li> <li>❖ Fomenta la ayuda mutua y destaca la importancia de la autonomía mediante los trabajos de grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa en actividades recreativas y artísticas</li> <li>❖ Interactúa con los demás y propone nuevas formas de trabajo</li> <li>❖ Mantiene en su entorno un ambiente higiénico y agradable</li> <li>❖ Participa en campañas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> </ul>	Patio salón Placa polideportiva Canchas aledañas Implemento deportivos			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 23 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				ecológicas ❖ Identifica formas tamaños y colores.	❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.				

<b>GRADO:3</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Segmento Corporal: afianzamiento de las diferentes partes del cuerpo, movimientos articulares, manejo control de direcciones	
<b>COMPETENCIAS:</b> Afianza las diversas partes de su cuerpo con movimientos articulares cabeza, tronco, extremidades. Investiga sobre las posiciones básicas de su esquema corporal. Pregunta sobre cada una de las posiciones básicas consultadas.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Identifica y señala las partes de su cuerpo con sus respectivas características. Consulta sobre la importancia de sistema motor. Controla los segmentos corporales en función de su movimiento.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Practicar media hora semanal desplazamientos en varias direcciones demostrarlos en próxima clase. Con un grupo de compañeros inventar ejercicios con diferentes posiciones y exponerlos al grupo. Elaborar un cartel con diferentes ejercicios para mejorar posiciones básicas. Realzar una cartelera sobre accidentes que podemos sufrir durante una clase y cómo prevenirlo.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Creo e invento a través del juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce funciones de las partes del cuerpo humano.</li> <li>❖ Comprende Características fundamentales de las partes de nuestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elabora rompecabezas sobre el cuerpo humano. Diferenciando la importancia de cada una de sus partes.</li> <li>❖ Realiza el mayor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espeta y valora cada una de las diferentes partes de su cuerpo.</li> <li>❖ Expresa y reconoce la importancia que tiene cada uno de los movimientos de su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrolla movimientos de pie, cuclillas, saltos.</li> <li>❖ Cubrir una distancia desplazándose</li> </ul>	❖ Carrusel creativo	Patio salón Placa polideportiva Canchas aledañas Implementos deportivos	Trabajo de cada unidad de clase		

	<p>cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce la higiene y cuidado de las partes de nuestro cuerpo.</li> <li>❖ Conoce accidentes que puede tener las partes de nuestro cuerpo</li> <li>❖ Aplicación de primeros auxilios en caso de algún accidente.</li> </ul>	<p>número de movimientos con el cuerpo humano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta desplazamientos en varias direcciones según instrucciones dadas por el profesor</li> <li>❖ Practica diariamente normas de higiene para un buen desarrollo de su esquema corporal</li> </ul>	<p>cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aprecia y utiliza adecuadamente los brazos y las piernas en diferentes trabajos laborales...</li> </ul>	<p>de una manera, regresar desplazándose de otra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Rotan los brazos simultánea y alternadamente los dos al mismo tiempo y uno después del otro.</li> <li>❖ Maneja en forma simultánea y alternadamente una pierna y un brazo.</li> <li>❖ Identifica la función de los diferentes segmentos corporales</li> </ul>		<p>Manicomio mente. Cd, USB.</p>				
--	--	---	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

<b>GRADO : TERCERO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> coordinación dinámica general utilizando elementos, conducir, derribar, lanzar y patear elementos en posición estática y en movimiento	
<b>COMPETENCIAS:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa. Pasa rápidamente de una postura a Otra. Ejecuta en forma armónica y secuencial movimientos utilizando elementos Corre en diferentes direcciones zigzag, lateralmente, etc.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase. Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Coordino mi cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresa habilidades básicas con manejo de elementos</li> <li>❖ Manejo de elementos (lazos, pelotas, bastones, aros etc.) en posición estática y en movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos *ejecuta los diferentes movimientos de calentamiento y estiramiento.</li> <li>❖ Es capaz de conducir, derribar, lanzar y patear diferentes elementos en posición estática y en movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce la importancia del ejercicio para desarrollar nuestro cuerpo.</li> <li>❖ Asume actitud positiva y de cuidado al lanzar y recibir un elemento.</li> <li>❖ Aplica normas en el desarrollo de los diferentes ejercicios corporales.</li> <li>❖ Adopta con facilidad diferentes posturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene adecuadamente el equilibrio corporal en la ejecución de movimientos</li> <li>❖ Se ubica en diferentes posiciones para pasar y recibir un balón.</li> <li>❖ Demuestra habilidades en recepciones y pases de pelotas en juegos grupales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>❖ Practicar los ejercicios asignados por el maestro.</li> <li>❖ Crear ejercicios corporales.</li> </ul>	Patio salón Placa polideportiva Canchas aledañas Implementos deportivos Manicomio mente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: TERCERO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Altura y profundidad en experiencias atléticas y gimnásticas	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación Consulta sobre la importancia de las diferentes disciplinas deportivas en especial del atletismo y la gimnasia Participa en diferentes disciplinas deportivas utilizando su esquema corporal.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar una cartelera sobre las normas de higiene para las prácticas deportivas, exponerlas en próxima clase. Realizar un cartel sobre accidentes que podemos sufrir durante una carrera atlética y cómo prevenirlo. Preparar varios desplazamientos que se pueden realizar durante una clase y exponerlos ante el grupo según fecha acordada con el profesor.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL	
Atletismo y gimnasia	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desplazamientos a distintas</li> <li>❖ Salidas altas y bajas. velocidad</li> <li>❖ Saltos a pié juntos y en forma sucesiva.</li> <li>❖ Lanzamientos</li> <li>❖ Ejercicios gimnásticos</li> <li>❖ Aplica conceptos en las tareas asignadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresa destrezas gimnásticas que implican equilibrio en posiciones invertidas.</li> <li>❖ Practica carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación,</li> <li>❖ Demuestra posiciones invertidas modificando la posición de las piernas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Propone cuidados de los movimientos de su esquema corporal en las carreras atléticas.</li> <li>❖ Tiene precaución y valora la importancia de los brazos y los pies en las Carreras.</li> <li>❖ Cumple funciones en trabajos en grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación.</li> <li>❖ Maneja con dinamismo ejercicios gimnásticos.</li> <li>❖ Ejecuta correctamente movimientos gimnásticos</li> <li>❖ Se ubica correctamente en un terreno de juego según instrucciones dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la</li> </ul>	Patio salón  Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos				

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 27 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				❖ Realiza posiciones invertidas, modificando la posición de las piernas.	próxima clase.				

<b>GRADO: TERCERO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> iniciación a la danza y a los pre- deportivos	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza movimientos de coordinación asimétrica y simétrica con sus segmentos corporales. Comprende el manejo teórico y práctico de los pre- deportivos Investiga sobre los aires típicos de nuestro departamento de Antioquia. Identifica y realiza los pasos básicos de los aires de nuestra región.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Folclor y pre deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresión rítmica (danza)</li> <li>❖ Iniciación pre - deportiva (futbol, baloncesto, y voleibol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza movimientos rítmicos de coordinación en forma individual.</li> <li>❖ Diferencia ritmos musicales y los aplica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Adopta movimientos rítmicos coordinados.</li> <li>❖ Comprende los mínimos conceptos sobre algunas danzas representativas de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identifica los bailes típicos de nuestra región</li> <li>❖ Reconoce la importancia del folklore regional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas			

Todo documento impreso no será controlado por la institución y debe ser verificada su vigencia

		<p>en una ronda o danza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta ritmos musicales y movimientos corporales</li> <li>❖ Participa de juegos pre-deportivos</li> <li>❖ Ejecuta con rapidez y agilidad el uso del balón</li> </ul>	<p>nuestra región.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demuestra con su cuerpo el valor que tienen de los ritmos de la danza</li> <li>❖ Se responsabiliza del cuidado de un compañero para la ejecución de un deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diferencia los pasos básicos de algunas danzas.</li> <li>❖ Participa en actividades recreativas y pre-deportivas</li> </ul>	<p>presentarla en la próxima clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Implemento deportivos			
--	--	--	---	--	---	-----------------------	--	--	--

<b>GRADO:4</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> control corporal en la ejecución de rollos, completa extensión del cuerpo y adecuada tensión experiencias de coordinación óculo manual, óculo pédica.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Es capaz de realizar trabajos con independencia de brazos y piernas Participar en pre-deportivos de baloncesto y fútbol utilizando su esquema corporal.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho, como del lado izquierdo. Consulta en diferentes fuentes sobre el esquema corporal. Pregunta sobre las funciones de los diferentes segmentos corporales. Participa en diferentes juegos utilizando su esquema corporal.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Practicar 6 ejercicios con elementos como la sog a en diferentes direcciones y demostrarlo en la próxima clase. Realizar un cartel sobre los conceptos de diagonal, transversal, lateral y exponerlo a sus compañeros durante la clase. Preparar con un grupo de compañeros un juego de conjunto y compartirlo con sus compañeros. Practicar varios ejercicios de coordinación y equilibrio para compartir con los demás compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REAL
Pre deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Expresa Normas y cuidados que se deben tener al realizar cualquier actividad física</li> <li>❖ Conoce Características de las diferentes partes del cuerpo.</li> <li>❖ Antropometría.</li> <li>❖ Toma del pulso.</li> <li>❖ Realiza test de resistencia, fuerza de piernas.</li> <li>❖ hace estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cualifica la precisión en la coordinación general, óculo manual y óculo pédica en el trabajo con sog a y pelota.</li> <li>❖ Participa activamente en los diferentes juegos individuales y de conjunto</li> <li>❖ Desarrolla Habilidades para el desplazamiento y salto continuado con la sog a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Valora y acepta su cuerpo y el de los demás.</li> <li>❖ Adopta la ubicación según condiciones en que se encuentre.</li> <li>❖ Fomenta la ayuda mutua y destaca la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto.</li> <li>❖ Colabora a sus compañeros para el desplazamiento y salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Combina desplazamientos adelante, lateral diagonal; mientras se salta la sog a.</li> <li>❖ Participa activamente en un equipo dedicando tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Seguimiento de pistas.</li> <li>❖ Ejercicios de disociación de movimientos y dinámicas que involucren el cuerpo.</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Manicomio mente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
	antes y después de cualquier ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrolla habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos de conjunto.</li> <li>❖ Realiza movimientos rítmicos de coordinación</li> <li>❖ Simétrica y asimétrica en forma individual sobre desplazamientos</li> </ul>	continuado con la sogá.	compleja. ❖ Diferencia los conceptos de diagonal transversal, lateral y los aplica en juegos colectivos. ❖ Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado. ❖ Realiza diferentes movimientos siguiendo patrones dados.					

<b>GRADO : CUARTO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Experiencias básicas sobre triatlón.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Posibilitar experiencias sobre carreras, saltos y desplazamientos que permitan la vivencia de la triatlón escolar.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Mantener el equilibrio durante la ejecución de competencias por parejas, tríos y grupos de cuatro. Realiza consultas sobre el concepto del triatlón y que otras disciplinas le apoyan. Controla la posición de piernas brazos y tronco con la ejecución de diferentes competencias	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar una cartelera sobre los deportes que apoyan la disciplina del triatlón y presentarla en la próxima clase. Inventar varios ejercicios para practicar en las competencias de triatlón. Preparar en grupo varios ejercicios y exponerlos en la próxima clase. En equipos crear juegos donde se desarrolle la fuerza, y la resistencia.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Disciplinas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nombra juegos de carreras.</li> <li>❖ Persecución por grupos.</li> <li>❖ Hace relevo simple.</li> <li>❖ Participa en Competencias de velocidad.</li> <li>❖ Participa en carreras con obstáculos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene el equilibrio en la ejecución de diferentes ejercicios para la competencia.</li> <li>❖ Realiza desplazamientos en diferentes direcciones con independencia de segmentos corporales.</li> <li>❖ Practica el equilibrio con apoyo de uno o más compañeros en la ejecución de posiciones invertidas.</li> <li>❖ Combina las partes de su cuerpo con las diferentes disciplinas deportivas</li> <li>❖ Ejecuta una correcta postura en una posición general en cuanto a salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se integra con facilidad a los diferentes grupos de trabajo.</li> <li>❖ Cumple con las diferentes competencias que se realizan en la disciplina deportiva del triatlón escolar.</li> <li>❖ Mantiene el equilibrio con apoyo de uno o más compañeros en la ejecución de posiciones invertidas.</li> <li>❖ Se muestra seguro y dinámico en el desarrollo de actividades de clase</li> <li>❖ Valora la necesidad de hacer estiramiento antes y después de realizar ejercicio físico.</li> <li>❖ Identifica errores en sí mismo y en sus compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrolla la fuerza y resistencia para las diferentes competencias del triatlón escolar.</li> <li>❖ Aplica fuerza y resistencia en el desarrollo de las competencias escolares.</li> <li>❖ Mantiene la coordinación, dirección en la ejecución de las competencias por parejas, tríos y a nivel individual.</li> <li>❖ Demuestra diferentes las posiciones en el desarrollo de una competencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Cintas, bastones y aros.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene la coordinación, dirección en la ejecución de las competencias por parejas, tríos y a nivel individual.</li> <li>❖ Demuestra diferentes las posiciones en el desarrollo de una competencia.</li> </ul>					

<b>GRADO: CUARTO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Pre-deportivos y juegos con pelota	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Lanza una pelota o un balón controlando dirección y distancia.	
Realiza investigaciones sobre diferentes disciplinas deportivas y cómo influyen en el desarrollo físico motor del ser humano.	
Aplica en las prácticas deportivas las diferentes habilidades que posee y las comparte con sus pares.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Preparar varios juegos que impliquen fuerza, dirección y distancia y exponerlos en la próxima clase.	
Practicar varios lanzamientos de balón a diferentes distancias y mostrarlos en la fecha acordada con el profesor. Elaborar una sopa de letras con temas de educación física y compartirlas con el grupo en la próxima clase.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Pre deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Investiga reseña histórica de voleibol, basquetbol, futbol, microfútbol.</li> <li>❖ Conoce las formas de golpear el balón.</li> <li>❖ Golpe de dedos.</li> <li>❖ Conoce movimientos en el campo de juego.</li> <li>❖ Sabe driblar con derecha, izquierda.</li> <li>❖ practica pases en los diferentes deportes.</li> <li>❖ Conoce reglamento básico del volibol, basquetbol , futbol y microfútbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Combina las diferentes partes de su cuerpo en las diferentes disciplinas deportivas.</li> <li>❖ Se ubica de manera adecuada para pasar y recibir el balón durante el desarrollo de un juego.</li> <li>❖ Demuestra capacidad para desplazarse al realizar los juegos pre deportivos</li> <li>❖ Emplea buen discurso para la organización de los equipos.</li> <li>❖ Aplica las reglas en la realización y participación de los juegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se integra con facilidad a los diferentes grupos de juego.</li> <li>❖ Dirige y orienta un juego teniendo presente las normas del mismo.</li> <li>❖ Demuestra habilidad al recibir y lanzar el balón.</li> <li>❖ Fomenta la integración en la práctica de los diferentes jugos o actividades</li> <li>❖ asume con responsable- dad el espacio que se le asigne para el desarrollo de la actividad</li> <li>❖ Valora la educación física como espacio para la comunicación, creación y la crítica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Controla fuerza y distancia en la ejecución de juegos en grupo sobre pases, recepción y lanzamientos</li> <li>❖ Realiza pases, lanzamientos a un compañero mostrando eficiencia y seguridad en la ejecución.</li> <li>❖ Controla la posición de brazos, piernas, brazos, tronco en la ejecución de ejercicios de coordinación y movimiento.</li> <li>❖ Identifica las diferentes posiciones durante el desarrollo de un juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Practica los diferentes ejercicios de calentamiento par el buen desarrollo en los diferentes deportes</li> <li>❖ Aplica los conceptos del área de educación física en otras áreas.</li> <li>❖ Domina los patrones básicos del movimiento de balón en diferentes deportes.</li> <li>❖ Desarrolla movimientos de pie, cuclillas, cuadrupedia, saltos alternados.</li> <li>❖ Flexiona y extiende simultáneamente una pierna y</li> </ul>					

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 35 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				un brazo. ❖ Conduce, dribla, lanza, pateo diferentes balones en posición estática y en movimiento.					

<b>GRADO: CUARTO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Expresión rítmica e iniciación al baile típico y característico del Huila. "El sanjuanero"	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Ejecuta movimientos de coordinación simétrica, asimétrica con sus segmentos corporales. Consulta sobre la importancia del baile para el mejoramiento de la expresión rítmica. Identifica y realiza las rutinas y figuras básicas, para el baile del sanjuanero.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realizar un taller de investigación sobre los aires típicos de nuestro país haciendo énfasis en el de nuestra región. Preparar con la ayuda de un adulto los pasos básicos del sanjuanero y presentarlos en la fecha acordada con el profesor. Elaborar una sopa de letras con los bailes típicos de cada región y compartirla con sus compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
FOLKLORE	❖ Enumera los pasos básicos del sanjuanero. ❖ Mecanización y fijación de las rutinas básicas.	❖ Ejecuta movimientos con todas las partes del cuerpo. ❖ Desplazarse en forma lateral, adelante o atrás. ❖ Camina tratando de no apoyar o asentar	❖ Fomenta una actitud positiva y una aptitud psicomotriz sobre rutinas básicas del baile. ❖ Diferencia ritmos musicales y los aplica en una ronda o danza.	❖ Identifica los bailes típicos de diferentes regiones del país. ❖ Conoce el origen del sanjuanero	❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
		toda la planta del pie en el momento que se toque el piso. ❖ Practica diariamente las rutinas básicas del sanjuanero. ❖ Crea movimientos rítmicos para compartirlos con sus compañeros ❖ Practica la rutina básica del baile típico del sanjuanero.	❖ Goza y disfruta del baile  ❖ Escucha con agrado los diferentes ritmos	huilense. ❖ Ejecuta la rutina básica del sanjuanero huilense. ❖ Controla la posición de brazos y tronco en la ejecución del baile. ❖ Participa en actividades culturales y artísticas. ❖ Identifica la importancia del folclor regional nacional. ❖ Argumenta los conceptos básicos acerca del baile folclórico más representativo del Huila.	❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. ❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.				

<b>GRADO: 5</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<p><b>EJE CURRICULAR:</b> Reconocimiento del cuerpo coordinación óculo manual, con variación de nivel de ejecución distancias y con manejo de diferentes elementos. Coordinación óculo pédica con diferentes formas de pateo. Perfeccionar el esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación general.</p>	
<p><b>COMPETENCIAS:</b> Desarrollar en los estudiantes habilidades en recepciones y pase para la participación en juegos de grupo con pelota. Participar en juegos colectivos, favorecer en el estudiante la integración a un equipo y la toma de decisiones ante diversas situaciones de juego. Identificar un amplio repertorio de posturas diferenciando en cada una de ellas; los aspectos correctos e incorrectos.</p>	
<p><b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Cualifica la precisión en la coordinación general, óculo manual y óculo pédica en el trabajo con sogas y pelota. Consulta en diferentes fuentes sobre la coordinación óculo manual y óculo pédica. Desarrolla habilidades y destrezas para el salto sucesivo con la sogas. Controla los diferentes segmentos corporales para la conducción pase y recepción de la pelota en juegos sencillos y de conjunto.</p>	
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Preparar 4 ejercicios con la sogas y en la próxima clase enseñársela a sus compañeros. Realizar por parejas demostraciones de rollos y giros para realizarlas en la clase. Practicar ejercicios de doblar el balón y demostrarlo en la clase próxima. Elaborar un cartel sobre las variaciones .que se pueden practicar con los rollos y giros. Realizar varios ejercicios donde se practique las flexiones y enseñárselo a sus compañeros</p>	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Pre deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordinación general.</li> <li>❖ Coordinación óculo manual.</li> <li>❖ Coordinación óculo pédica.</li> <li>❖ Control corporal en rollos y giros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Logra una correcta postura en una posición general en cuanto a soltura y seguridad.</li> <li>❖ Practica la movilidad para que el estudiante pueda iniciar, mantener y finalizar un movimiento.</li> <li>❖ Corre a diferentes velocidades en zigzag lateralmente y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Incrementa el control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria en los estudiantes.</li> <li>❖ Destaca la importancia de la insistencia personal del alumno para la ejecución de rollos y giros.</li> <li>❖ Mantener una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Combina desplazamientos adelante, lateral diagonal; mientras se salta la sogas.</li> <li>❖ Combina direcciones izquierdo y derecho durante la ejecución de rollos.</li> <li>❖ Realiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e inter-escolares.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> </ul>	Patio salón  Placas polideportivas.  Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L	
		detenerse dentro de un aro, sobre una línea.	<p>dirección preestablecida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Posibilita experiencias en juegos colectivos que favorezcan la colaboración y la toma de decisión personal.</li> <li>❖ demuestra entusiasmo en el desarrollo de las actividades de clase</li> <li>❖ Respeto y cumple las normas establecidas en cada pre deportivo</li> </ul>	<p>correctamente el Paso de la posición de pie a la rodilla y luego sentando invierte el orden de la posición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dribla una pelota con ambas manos, luego con una mientras tanto la otra mano acompaña el sonido de la pelota con golpes sobre el muslo.</li> <li>❖ Flexiona y extiende simultáneamente y alternamente una pierna y un brazo.</li> </ul>						

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>	
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>	
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Ajuste postural, control corporal y equilibrio en la altura	
<b>COMPETENCIAS:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Es capaz de mantener y controlar el equilibrio en la ejecución de diferentes ejercicios. Investiga sobre temas que son necesarios para participar en diferentes disciplinas deportivas. Demuestra agilidad, resistencia, coordinación, equilibrio y creatividad en el desempeño de cada una de las diferentes capacidades deportivas.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Elaborar una cartelera donde se aprecien ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y exponerla en la próxima clase. Presentar un taller escrito sobre otras disciplinas deportivas como el triatlón, lanzamiento de jabalina, etc. Presentarla a la semana siguiente de entrega de notas	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Pre deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Calentamiento.</li> <li>❖ Estiramiento.</li> <li>❖ Desplazamiento.</li> <li>❖ Coordinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mantiene adecuadamente el equilibrio corporal en la ejecución de diferentes movimientos.</li> <li>❖ Realiza movimientos corporales variados saltos, rollos, tijera, ubicándolos en un esquema sencillo.</li> <li>❖ Ejecuta en pequeños grupos juegos asociados con coordinación óculo pédica.</li> <li>❖ En una carrera de salto identifica errores en sí mismo y en sus compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Adopta con facilidad diferentes posturas.</li> <li>❖ Se adapta con facilidad grupos para la realización de las actividades asignadas.</li> <li>❖ Respeta la dificultad del otro, al realizar los ejercicios.</li> <li>❖ Ayuda al compañero cuando le da dificultad realizar los ejercicios</li> <li>❖ Observa con atención y respeto la explicación del profesor,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identifica los segmentos corporales y su funcionalidad.</li> <li>❖ Desarrolla el manejo del cuerpo a través del mejoramiento del esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación.</li> <li>❖ Demuestra agilidad en la práctica de ejercicios, juegos y actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e inter-escolares.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
		❖ Ejecuta en pequeños grupos juegos asociados con coordinación óculo pédica.		❖ Realiza con facilidad las actividades o ejercicios de coordinación y equilibrio.					

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Actividades pre. Deportivas	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b> Desarrollar en los estudiantes habilidades en recepciones y pase para la participación en juegos de grupo con pelota. Participar en juegos colectivos, favorecer en el estudiante la integración a un equipo y la toma de decisiones ante diversas situaciones de juego. Identificar un amplio repertorio de posturas diferenciando en cada una de ellas; los aspectos correctos e incorrectos.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Es capaz de ejecutar pases lanzamientos y recepciones mostrando un patrón maduro. Investiga sobre las reseñas históricas del voleibol, basquetbol y fútbol. Reconoce las diferentes posiciones de manos, brazos, pies en la práctica de diferentes deportes.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Preparar varios juegos que impliquen fuerza, dirección y distancia y exponerlos en la próxima clase. Practicar varios lanzamientos de balón a diferentes distancias y mostrarlos en la fecha acordada con el profesor. Elaborar una sopa de letras con temas de educación física y compartirlas con el grupo en la próxima clase. Realizar por parejas demostraciones de rollos y giros para realizarlas en la clase. Practicar ejercicios de driblar el balón y demostrarlo en la clase próxima. Elaborar un cartel sobre las variaciones .que se pueden practicar con los rollos y giros. Realizar varios ejercicios donde se practique las flexiones y enseñárselo a sus compañeros.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
PREDEPORTIVOS	❖ Conoce y diferencia la reseña histórica del voleibol, basquetbol,	❖ Combina las diferentes partes de su cuerpo en las diferentes	❖ Se integra con facilidad a los diferentes grupos de	❖ Controla fuerza y distancia en la ejecución de	❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes	Patio salón Placas			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
	futbol, microfútbol. ❖ Conoce las formas de golpear el balón. ❖ Golpe de dedos. ❖ Movimientos en el campo de juego. ❖ Drible con derecha, izquierda. ❖ Conoce y diferencia el pases en los diferentes deportes.	disciplinas deportivas. ❖ Se ubica de manera eficiente para pasar y recibir durante el desarrollo de un juego. ❖ Flexiona y extiende simultáneamente una pierna y un brazo.	juego. ❖ Dirige y orienta un juego teniendo presente las normas del mismo.  ❖ Valora su trabajo y el de los demás compañeros  ❖ Expresa satisfacción y dinamismo * * *Valora la educación física como espacio para la recreación	juegos en grupo sobre pases, recepción y lanzamientos. ❖ Realiza pases, lanzamientos a un compañero mostrando eficiencia y seguridad en la ejecución. ❖ Controla la posición de brazos, piernas, brazos, tronco en la ejecución de ejercicios de coordinación y movimiento. ❖ Demuestra las posiciones correctas en el desarrollo de un juego ❖ Practica la rutina básica para los diferentes deportes, calentamiento,	posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.  ❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente. ❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.	polideportivas.  Canchas aledañas  Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				lanzamiento. ❖ Domina los patrones básicos del movimiento de balón en diferentes deportes. ❖ Desarrolla movimientos de pie, cuclillas, cuadrupedia, saltos alternados.					

<b>GRADO: QUINTO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR: Actividades rítmicas</b>	
<b>COMPETENCIAS: Interpretativa:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza movimientos de coordinación asimétrica, simétrico con sus segmentos corporales. Investiga sobre los bailes folclóricos de nuestro país. Identifica y realiza los pasos básicos de nuestras danzas folclóricas	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Investigar el origen del baile típico de los llanos orientales, el joropo y presentarlo en la fecha acordada con el profesor. Elaborar una cartelera con los diferentes pasos del joropo y exponerla en la próxima clase. Prepara los pasos básicos del joropo y mostrarlos en la fecha asignada por el profesor.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Folklor	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia las rutinas básicas del joropo.</li> <li>❖ Posición base.</li> <li>❖ La estirada.</li> <li>❖ Coletazo de la iguana.</li> <li>❖ El zapateo.</li> <li>❖ Balseos.</li> <li>❖ La despescuezada.</li> <li>❖ Ala e gallina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza movimientos rítmicos de coordinación simétrica y asimétrica en forma individual sobre desplazamientos.</li> <li>❖ Crea movimientos rítmicos y los experimenta con sus compañeros.</li> <li>❖ Practica las rutinas básicas del baile típico de los llanos orientales. .</li> <li>❖ Ejecuta movimientos rítmicos coordinados sobre desplazamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Adquiere los mínimos conceptos a cerca del baile folclórico más representativo de la región de los llanos.</li> <li>❖ Participa en actividades recreativas y artísticas.</li> <li>❖ Muestra *disponibilidad para aprender los pasos del joropo.</li> <li>❖ Participa en eventos culturales demostrando sus capacidades rítmicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identifica los bailes típicos de la región andina y las costas atlánticas y pacíficas.</li> <li>❖ onoce el origen del joropo y lo practica en la cotidianidad.</li> <li>❖ Realiza las rutinas básicas del joropo.</li> <li>❖ Ejecuta un baile típico regional llevando el ritmo musical indicado.</li> <li>❖ Argumenta y fundamenta los pasos básicos de nuestras danzas folclóricas.</li> <li>❖ Reconoce la importancia del folclor nacional y regional.</li> <li>❖ Diferencia los pasos básicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</li> <li>❖ Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>❖ Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul>	Patio salón  Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 44 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				del mapéale, cumbia, porros y merengues					

<b>GRADO: SEXTO</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Patrones de locomoción	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período primero, patrones de locomoción, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución. Presenta trabajos pendientes, sobre los patrones de locomoción, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de locomoción, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los patrones de locomoción.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Pre deportivos	❖ Conoce y diferencia los patrones de locomoción: Ca minar, trotar, correr, saltar, rodar, trepar.	❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de locomoción: caminar, trotar, correr, saltar, rodar, trepar.	❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de locomoción: caminar, trotar, correr, saltar, rodar, trepar	❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas para los patrones de locomoción. ❖ Ejecuta adecuadamente los gestos motrices para el desarrollo de la velocidad.	❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados. ❖ Organizar festival coreográfico	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
				❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.					

<b>GRADO: SEXTO.</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Patrones de manipulación	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período segundo, patrones de manipulación, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución. Presenta trabajos pendientes, sobre los patrones de manipulación, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de manipulación, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los patrones de Manipulación</p>	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
INICIACIÓN DEPORTIVA	❖ Conoce y diferencia los patrones de Manipulación: lanzar, pasar, atrapar, recibir,	❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de manipulación: lanzar,	❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de manipulación: lanzar, pasar, atrapar, recibir,	❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas	❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.	Patio salón Placas polideportivas.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
	conducir, patear, golpear, empujar, halar.	pasar, atrapar, recibir, conducir, patear, golpear, empujar, halar.	conducir, patear, golpear, empujar, halar.	<p>propuestas para los patrones de manipulación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Practica en forma correcta los ejercicios propuestos con pequeños implementos.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</li> <li>❖ Practica en forma correcta los ejercicios propuestos con pequeños implementos.</li> </ul>	❖ Organizar festival coreográfico	Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.			

**GRADO: SEXTO**

**PERIODO: 3**

<b>EJE CURRICULAR:</b> recreación y mantenimiento físico.
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, patrones de recreación y mantenimiento físico, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el respectivo profesor. Presenta trabajos pendientes, sobre los patrones de recreación y mantenimiento físico, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de recreación y mantenimiento físico, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los patrones de recreación.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Patrones de recreación y mantenimiento físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia los patrones de recreación y mantenimiento físico.</li> <li>❖ El juego</li> <li>❖ Tipos de juegos.</li> <li>❖ Juegos activos, pasivos, semiactivos, tradicionales, callejeros, mesa, pre deportivo.</li> <li>❖ Dinámicas de grupo.</li> <li>❖ ¿Conoce las cualidades motrices?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de recreación y mantenimiento físico a través de las cualidades motrices:  el juego ,  tipos de juegos,juegos activos, pasivos, semiactivos, tradicionales, callejeros, mesa, pre deportivo  dinámicas de grupo y cualidades motrices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de recreación y diferentes cualidades motrices.  el juego  tipos de juegos,  juegos activos, pasivos, semiactivos, tradicionales, callejeros, mesa, pre deportivo ydinámicas de grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y practica con agrado y responsabilidad de los juegos y actividades lúdicas recreativas los patrones recreación y mantenimiento físico.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			



				los gestos motrices para el desarrollo del equilibrio					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.					

<b>GRADO: Séptimo</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> acondicionamiento físico	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período primero, acondicionamiento físico, el cual se encuentra en la fotocopidora de la institución o informarse con el respectivo profesor. Presenta trabajos pendientes, sobre el acondicionamiento físico, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de acondicionamiento, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica del acondicionamiento físico

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Predeportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia los patrones de acondicionamiento físico: frecuencia cardiaca el calentamiento y el estiramiento</li> <li>❖ Afianzamiento formas básicas de movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de acondicionamiento físico: frecuencia cardiaca el calentamiento y el estiramiento</li> <li>❖ Afianzamiento formas básicas de movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de acondicionamiento físico:</li> <li>❖ Frecuencia cardiaca el calentamiento y el estiramiento</li> <li>❖ Afianzamiento formas básicas de movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas de las capacidades físicas.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO:DOS**

**EJE CURRICULAR:** Capacidades físicas condicionales y coordinativas

**COMPETENCIAS:** motriz

**ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:** para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad

**RECOMENDACIONES:** Realiza el trabajo especial de recuperación del período segundo, capacidades físicas, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el respectivo profesor.

Presenta trabajos pendientes, sobre las capacidades físicas, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen.

Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de las capacidades físicas, dentro y fuera de clase.

Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.

Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de las capacidades físicas

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Preparación física	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia los patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>❖ Condicionales</li> <li>❖ Fuerza</li> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad</li> <li>Flexibilidad</li> <li>❖ Coordinativas</li> <li>Coordinación</li> <li>Equilibrio</li> <li>Orientación</li> <li>Anticipación</li> <li>Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>condicionales, fuerza</li> <li>resistencia velocidad</li> <li>flexibilidad</li> <li>Coordinativas, coordinación</li> <li>equilibrio, Orientación, anticipación, y</li> <li>agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>condicionales</li> <li>fuerza</li> <li>resistencia</li> <li>velocidad</li> <li>flexibilidad</li> <li>Coordinativas</li> <li>coordinación</li> <li>equilibrio</li> <li>orientación</li> <li>anticipación</li> <li>agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas condicionales y coordinativas.</li> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas de las capacidades físicas.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 52 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				formación integral del grupo.					

<b>GRADO: SEPTIMO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Fundamentos técnicos para la práctica de la gimnasia.	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, la gimnasia, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el respectivo profesor. Presenta trabajos pendientes, sobre la gimnasia, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades gimnásticas, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de la gimnasia.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
	❖ Conoce y diferencia los fundamentos técnicos para la práctica de la gimnasia: movimientos generales posiciones básicas	❖ Ejecuta acciones diferentes de los fundamentos técnicos para la práctica de la gimnasia: movimientos generales	❖ Disfruta al realizar los diferentes fundamentos técnicos para la práctica de la gimnasia: movimientos generales	❖ Conoce con propiedad aspectos relevantes de la historia de los deportes y los cambios significativos	❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. ❖ Organizar festival coreográfico	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Gimnasia	y volteos giros, saltos y manejo de flexibilidad trabajo con elementos	posiciones básicas y volteos giros, saltos y manejo de flexibilidad trabajo con elementos	posiciones básicas y volteos giros, saltos y manejo de flexibilidad trabajo con elementos	que han tenido en el transcurso del tiempo. ❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas de la gimnasia. ❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.					

**GRADO: SEPTIMO**

**PERIODO: 4**

<b>EJE CURRICULAR:</b> Fundamentos técnicos del baloncesto
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período cuarto, baloncesto, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el respectivo profesor. Presenta trabajos pendientes, sobre el baloncesto, susténtalos. No olvides estudiarlos para el examen. Aumentar la responsabilidad frente a las actividades de baloncesto, dentro y fuera de clase. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica del baloncesto.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Baloncesto	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto</li> <li>Historia a nivel mundial y nacional</li> <li>Posiciones básicas y desplazamientos</li> <li>Trabajo técnico</li> <li>Trabajo táctico</li> <li>Aplicación y Principios de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto</li> <li>Historia a nivel mundial y nacional</li> <li>Posiciones básicas y desplazamientos</li> <li>Trabajo técnico</li> <li>Trabajo táctico</li> <li>Aplicación y principios de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes fundamentos técnicos básicos del baloncesto:</li> <li>Historia a nivel mundial y nacional</li> <li>Posiciones básicas y desplazamientos</li> <li>Trabajo técnico</li> <li>trabajo táctico</li> <li>Aplicación y principios de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y aplica correctamente las reglas de juego durante el desarrollo de un partido.</li> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas del baloncesto.</li> <li>❖ Conoce con propiedad aspectos relevantes de la historia de los deportes y los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			



PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Deportes	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia los patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>Condicionales</li> <li>Fuerza</li> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad</li> <li>Flexibilidad</li> <li>Coordinativas</li> <li>Coordinación</li> <li>Equilibrio</li> <li>Orientación</li> <li>Anticipación</li> <li>Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de los patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>Condicionales</li> <li>Fuerza</li> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad</li> <li>Flexibilidad</li> <li>Coordinativas</li> <li>Coordinación</li> <li>Equilibrio</li> <li>Orientación</li> <li>Anticipación</li> <li>Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar los diferentes patrones de capacidades físicas condicionales y coordinativas:</li> <li>Condicionales</li> <li>Fuerza</li> <li>Resistencia</li> <li>Velocidad</li> <li>Flexibilidad</li> <li>Coordinativas</li> <li>Coordinación</li> <li>Equilibrio</li> <li>Orientación</li> <li>Anticipación</li> <li>Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas condicionales y coordinativas.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: OCTAVO</b>	<b>PERIODO: DOS</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Voleibol	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período segundo, fundamentos técnicos del voleibol, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del voleibol. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Voleibol	❖ Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del voleibol Historia y evolución Posiciones básicas para pasar y recibir	❖ Ejecuta acciones diferentes de los fundamentos técnicos básicos del voleibol Historia y evolución Posiciones básicas para pasar y recibir	❖ Disfruta al realizar los fundamentos técnicos básicos del voleibol: Historia y evolución, Posiciones básicas para pasar y recibir	❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas del voleibol. ❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.	Participar en torneos intramuro e lintercolegiados. organizar festival coreográfico	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
	servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol	servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol	servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol						

<b>GRADO: OCTAVO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Fundamentos técnicos del baloncesto	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, fundamentos técnicos del baloncesto, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del baloncesto. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Fundamentos técnicos del baloncesto	❖ Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto: historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas ofensivas y defensivas y	❖ Ejecuta acciones diferentes diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto: historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas	❖ Disfruta al realizar los diferentes fundamentos técnicos básicos del baloncesto: historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas	❖ Coordina en forma precisa patrones básicos de movimientos. ❖ Ejecuta en forma correcta desplazamiento	❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. ❖ Organizar festival coreográfico	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
	desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico Aplicación principios de juego. Reglamentación.	ofensivas y defensivas y desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico Aplicación principios de juego. Reglamentación.	ofensivas y defensivas y desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico Aplicación principios de juego. Reglamentación.	❖ desplazamientos a diferentes velocidades. ❖ Activamente en las tareas teórico prácticas del baloncesto. ❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación					

				integral del grupo				
--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--

<b>GRADO: OCTAVO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Atletismo	
<b>COMPETENCIAS</b> motriz.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período cuarto, fundamentos técnicos del atletismo, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo.</p> <p>Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del atletismo. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.</p> <p>Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del atletismo.</p> <p>Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.</p>	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Desarrollo del atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia las pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de las pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar las diferentes pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta en forma correcta desplazamientos a diferentes velocidades.</li> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas del atletismo.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Intercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>	
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>	
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>

	Resistencia Velocidad Flexibilidad ❖ Coordinativas Coordinación Equilibrio Orientación Anticipación Agilidad	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad ❖ Coordinativas Coordinación Equilibrio Orientación Anticipación Agilidad	Resistencia Velocidad Flexibilidad ❖ Coordinativas Coordinación Equilibrio Orientación Anticipación Agilidad	aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.		deportivos Minicomponente. Cd, USB.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

<b>GRADO : NOVENO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Fundamentos técnicos del baloncesto	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período segundo, fundamentos técnicos del baloncesto, el cual se encuentra en la fotocopidora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del baloncesto. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REAL
	❖ Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto:	❖ Ejecuta acciones diferentes diferencia los fundamentos técnicos básicos del	❖ Disfruta al realizar los diferentes fundamentos técnicos básicos del	❖ Coordina en forma precisa patrones básicos de	Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. organizar festival	Patio salón Placas polideportivas.	Trabajo de cada unidad		

Baloncesto	<p>historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas ofensivas y defensivas y desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aplicación principios de juego. Reglamentación.</li> </ul>	<p>baloncesto: historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas ofensivas y defensivas y desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aplicación principios de juego. Reglamentación.</li> </ul>	<p>baloncesto: historia a nivel mundial y nacional posiciones básicas ofensivas y defensivas y desplazamientos trabajo técnico trabajo táctico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aplicación principios de juego. Reglamentación.</li> </ul>	<p>movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta en forma correcta desplazamientos a diferentes velocidades.</li> <li>❖ Activamente en las tareas teórico prácticas del baloncesto.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente</li> </ul>	<p>coreográfico</p>	<p>Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.</p>	de clase		
------------	--	--	--	---	---------------------	---	----------	--	--

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
				<p>las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p>					

<b>GRADO: NOVENO</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Voleibol	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz:	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	

**RECOMENDACIONES:** Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, fundamentos técnicos del voleibol, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo.

Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del voleibol. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del voleibol. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Fundamentos técnicos del voleibol	❖ Conoce y diferencia los : fundamentos técnicos básicos del voleibol: historia y evolución, posiciones básicas para pasar y recibir servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol	❖ Ejecuta acciones diferentes de los: fundamentos técnicos básicos del voleibol: historia y evolución, posiciones básicas para pasar y recibir servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol	❖ Disfruta al realizar los fundamentos técnicos básicos del voleibol: historia y evolución, posiciones básicas para pasar y recibir servicio recepción volea o golpe con dedos formas jugadas del voleibol	❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas del voleibol. ❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.	❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. ❖ Organizar festival coreográfico				

<b>GRADO: NOVENO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Atletismo	
<b>COMPETENCIAS:</b> motriz	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> para el desarrollo personal, para la interacción social, de la productividad	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza el trabajo especial de recuperación del período cuarto, fundamentos técnicos del atletismo, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del atletismo. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del atletismo Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
Desarrollo del atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conoce y diferencia las pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta acciones diferentes de las pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta al realizar las diferentes pruebas de pista de campo, de carretera y combinadas:</li> <li>❖ Ambientación y adaptación, carrera, saltos, lanzamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ejecuta en forma correcta desplazamientos a diferentes velocidades</li> <li>❖ Participa activamente en las tareas teórico prácticas propuestas del atletismo.</li> <li>❖ Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.					

<b>GRADO: DECIMO</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<p><b>EJE CURRICULAR:</b> Teorías sobre el deporte.          El deporte como fenómeno social.          El deporte y su evolución en la edad moderna.</p>	
<p><b>COMPETENCIAS:</b> Redacta sobre las teorías, origen y evolución del deporte.          Reconoce los elementos sociales y modernos en el deporte.          Resume aspectos fundamentales sobre las teorías, historia y evolución de deporte</p>	
<p><b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Identifica, aspectos fundamentales sobre la teoría, el deporte y su evolución histórica.          Elabora ensayos descriptivos acerca de las teorías la evolución del deporte.          Interviene en discusiones grupales sobre temas relacionados con las teorías, la historia y el deporte en la modernidad.</p>	
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza un trabajo escrito sobre la historia del juego y el deporte bajo la asesoría del educador          Presentar un trabajo escrito sobre la problemática social del deporte.          Realizar un ensayo escrito sobre la problemática social del deporte.          Realiza el trabajo especial de recuperación del período primero, teorías sobre el deporte, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo.          Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de las teorías deportivas. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.          Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos de la teoría del deporte.          Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una</p>	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Teoría sobre el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Teorías acerca del juego y del deporte.</li> <li>❖ El deporte como fenómeno social.</li> <li>❖ La historia moderna del deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elabora escritos relacionados con la historia del deporte</li> <li>❖ Realiza disertaciones acerca del deporte como fenómeno social y moderno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demuestra una actitud crítica acerca de los elementos sociales modernos en el deporte.</li> <li>❖ Señala puntualmente épocas históricas del deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desarrollo de conceptos sobre el origen e historia del deporte.</li> <li>❖ Maneja diferentes conceptos del deporte como</li> </ul>	Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. Organizar festival coreográfico. Consultas. Talleres Exposiciones	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente.	Trabajo de cada unidad de clase		

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
				fenómeno social. ❖ Aporta con sus conceptos sobre la problemática social y moderna sobre el juego y el deporte.		Cd, USB.			

<b>GRADO: DECIMO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Organización deportiva – administración deportiva	
<b>COMPETENCIAS:</b>	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Organizo y administro torneos en mi grado, en mi Institución educativa y en la comunidad	

**RECOMENDACIONES:** Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Reglamentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Como se define la organización deportiva.</li> <li>❖ Como se define la administración deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Administrar un evento de carácter deportivo o cultural</li> <li>❖ Organizar un evento de carácter deportivo o cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta de los eventos de carácter deportivo y cultural.</li> <li>❖ Se integra a los eventos de carácter deportivo y cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Maneja conceptos básicos sobre organización y administración deportiva.</li> <li>❖ Reconoce la estructura básica del deporte colombiano.</li> <li>❖ Realiza un proyecto sobre campeonatos extramurales.</li> <li>❖ Diferencia los principales sistemas de competencia.</li> <li>❖ Maneja con propiedad clasificaciones y tabla de resultados.</li> </ul>	Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. Organizar festival coreográfico. Consultas. Talleres Exposiciones	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente.  Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

**GRADO: DECIMO**

**PERIODO: 3**

<b>EJE CURRICULAR:</b> Fundamentos básicos del microfútbol – arbitraje y planillaje – reglamento
<b>COMPETENCIAS:</b> Asumo a educación física, la recreación y el deporte como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales
<p><b>RECOMENDACIONES:</b> Mecanizar a través de la fundamentación y la práctica los fundamentos básicos del microfútbol.</p> <p>Reconocer los fundamentos y organizarlos a través de las formas jugadas.</p> <p>Asumir la actitud de plantillero y de árbitro para asimilar los conceptos teórico-prácticos.</p> <p>Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, fundamentos técnicos del microfútbol, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo.</p> <p>Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades del microfútbol. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.</p> <p>Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos del microfútbol.</p> <p>Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada uno</p>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
¿Aporta el microfútbol a los procesos de aprendizaje y socialización?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conceptos básicos de planillaje.</li> <li>❖ Conceptos básicos de arbitraje.</li> <li>❖ Conceptos básicos sobre fundamentación en microfútbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar el planillaje de un encuentro de microfútbol.</li> <li>❖ Arbitraje de un encuentro de microfútbol.</li> <li>❖ Participar en un encuentro de microfútbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta y se integra en los encuentros de microfútbol programados,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce los fundamentos técnicos, básicos y fundamentales del microfútbol</li> <li>❖ Aplica en condiciones reales de juego los elementos más sobresalientes del arbitraje y planillaje.</li> <li>❖ Comprende y aplica las principales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> <li>❖ Consultas.</li> <li>❖ Talleres</li> <li>❖ Exposiciones</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 69 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
				reglas de microfútbol.					

<b>GRADO: DECIMO</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> La recreación – juegos básicos – juegos pre deportivos. La lúdica	
<b>COMPETENCIAS:</b> Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de la vivencia de actividades lúdicas y recreativas	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Poseo habilidades para expresar, a través del juego y la recreación sentimientos de comunicación social	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realizar una consulta sobre las generalidades, historia, objetivos y características de la recreación. Establecer la importancia, la clasificación y la función del juego como elemento educativo. Organizar actividades culturales, recreativas y deportivas relacionadas con la lúdica. Realiza el trabajo especial de recuperación del período cuarto, la recreación, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de recreación. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de recreación. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
¿Influye una orientada recreación sobre el ambiente socio afectivo a nivel institucional?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Concepto sobre generalidades, historia, objetivos y características de la recreación.</li> <li>❖ Conceptos sobre justificación y la justicia, y la importancia y la Función del juego como elemento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar actividades culturales, con un carácter lúdico y recreativo utilizando los juegos básicos y pre deportivos como herramientas culturales y recreativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruta de las actividades recreativas.</li> <li>❖ Se integra a través de los juegos básicos y pre deportivos y la lúdica llegando a un grado de catarsis mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conceptúa sobre generalidades, historia, objetivos, características de la recreación.</li> <li>❖ Conceptúa sobre la importancia de la clasificación y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Intercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> <li>❖ Consultas.</li> <li>❖ Talleres</li> <li>❖ Exposiciones</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

	educativo. ❖ Conceptuar sobre lúdica.			la función del juego, como elemento educativo, ❖ Organiza actividades culturales, recreativas y deportivas relacionadas con la lúdica.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

<b>GRADO :11</b>	<b>PERIODO: 1</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> El atletismo y su reseña histórica. Definición sobre atletismo. Pruebas atléticas fundamentales para mujeres y damas	
<b>COMPETENCIAS:</b> Realiza un trabajo teórico sobre el atletismo. Reconoce los elementos puntuales que definen, destacan, diferencian al atletismo de otros deportes. Participa en algunas pruebas atléticas fundamentales.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Identificar los elementos históricos puntuales sobre el atletismo. Realiza algunos test atléticos, Es capaz de realizar algunas pruebas atléticas.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Realiza un taller. Sobre el origen historia y evolución del atletismo. Identificar los principales elementos que definen el atletismo bajo la asesoría del educador. Manejar y diferenciar diferentes pruebas atléticas. Realiza el trabajo especial de recuperación del período primero, el atletismo, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de atletismo. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentadas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de atletismo. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Teoría sobre el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Los griegos, el atletismo y el olimpismo.</li> <li>❖ Elementos que identifican el atletismo</li> <li>❖ Pruebas atléticas para hombres y mujeres en el atletismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elabora un trabajo de consulta sobre la historia, origen y evolución del atletismo.</li> <li>❖ Elabora una consulta que defina el atletismo.</li> <li>❖ Realiza varias pruebas atléticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Elabora un ensayo sobre la historia origen y evolución del atletismo.</li> <li>❖ Compara las diferentes definiciones sobre el atletismo de sus compañeros.</li> <li>❖ Ubica diferentes elementos utilizados en el atletismo diferenciándolos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demuestra en su proceso de aprendizaje una fundamentación teórica sobre el origen, historia y evolución del atletismo.</li> <li>❖ Maneja claramente conceptos sobre la definición del atletismo.</li> <li>❖ Maneja diferentes fundamentos y elementos atléticos.</li> </ul>	Participar en torneos intramuro e Indercolegiados. organizar festival coreográfico	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implementos deportivos Minicomponente. Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

<b>GRADO: UNDECIMO</b>	<b>PERIODO: 2</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Organización de un proyecto – ejecución de actividades culturales y/o deportivas	
<b>COMPETENCIAS:</b> Elaborar e involucrarse en un proyecto deportivo y cultural que permita mi proyección y mi formación personal	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud.	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Escoger y seleccionar eventos culturales en grado de importancia y realizar su respectivo proyecto.	
-Promover en cada grupo la inscripción de un determinado torneo intramuro.	
-Motivar a través del micrófono y carteleras la participación en eventos culturales y/o deportivos.	
Evaluar periódicamente la realización de cada evento cultural y/o deportivo.	

-Involucrar a la comunidad educativa, educandos, educadores y padres de familia en los diferentes eventos culturales y/o deportivos.  
 Realiza el trabajo especial de recuperación del período segundo, proyectos, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo.  
 Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de proyectos. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.  
 Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de proyectos.  
 Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
Reglamentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ De que partes se compone un proyecto.</li> <li>❖ En qué consiste la cultura (Definición)</li> <li>❖ Como se pueden diferenciar el deporte y la recreación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realización de eventos culturales.</li> <li>❖ Realización de eventos deportivos y recreativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruto de los eventos culturales.</li> <li>❖ Me recreo y practico deporte participando en las diversas actividades</li> <li>❖ Adquiero mayor grado de madurez al asumir retos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Organiza a través de proyectos eventos culturales y deportivos.</li> <li>❖ Realiza planificada mente eventos deportivos intramuro</li> <li>❖ Ejecuta justificadamente y colectivamente al menos un evento cultural.</li> <li>❖ Divulga y motiva para la participación en eventos culturales y/o deportivos</li> <li>❖ Ejecuta y evalúa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuros e Indercolegiados.</li> <li>❖ organizar festival coreográfico</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas.  Canchas aledañas  Implementos deportivos  Minicomponente.  Cd, USB.	Trabajo de cada unidad de clase		

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>		
	<b>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE</b>		
	<b>M2-PL10</b>	<b>VERSIÓN: 1</b>	<b>PÁGINA 73 de 80</b>

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PR OG	REA L
				la realización de un cuento cultural y/o deportivo.					

<b>GRADO: ONCE</b>	<b>PERIODO: 3</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> El calentamiento el acondicionamiento físico la relajación (“Vuelta a la Calma”)	
<b>COMPETENCIAS:</b> Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa para mantener mi salud física y mental	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Diseño y llevo a la práctica un programa sistemático de ejercicios de acuerdo con mis características, personales	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Consultar sobre los principios básicos fundamentales de la preparación física de base. Consultar sobre los efectos físicos y psicológicos del acondicionamiento físico. Consultar sobre cada una de las capacidades motoras básicas y sus características. Realiza el trabajo especial de recuperación del período tercero, acondicionamiento físico, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de acondicionamiento. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de acondicionamiento físico. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una	

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PRO G	REA L
Qué incidencias produce en la calidad de vida un programa de acondicionamiento físico apropiado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definir el concepto de preparación física.</li> <li>❖ Conceptuar sobre los objetivos de la apropiación física.</li> <li>❖ Conceptuar sobre la forma física.</li> <li>❖ Diferenciar los efectos de la preparación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar apropiadamente una práctica de calentamiento.</li> <li>❖ Ejecutar apropiadamente una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruto de las actividades de acondicionamiento físico.</li> <li>❖ Me beneficio corporalmente de las actividades de acondicionamiento físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce los fundamentos de la preparación física de base para un rendimiento óptimo en la actividad humana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> <li>❖ Consultas.</li> <li>❖ Talleres</li> <li>❖ Exposiciones</li> </ul>	Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos			

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales					PROG	REAL
	física.	❖ Efectuar una práctica de relajación corporal para tratar de lograr el equilibrio corporal y mental.	❖ Mejoro mi capacidad mental y física al apropiarme de un bagaje de ejercicios de acondicionamiento físico.	❖ Diferencia los efectos físicos, fisiológicos y psicológicos del acondicionamiento físico, ❖ Reconoce las cualidades físicas fundamentales y sus características.					

<b>GRADO: ONCE</b>	<b>PERIODO: 4</b>
<b>EJE CURRICULAR:</b> Elementos de una ficha de recolección – juegos básicos, juegos pre deportivos.	
<b>COMPETENCIAS:</b> Asumo la recreación como elemento integrador y lúdico que propicia la integración y la sana convivencia.	
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> : Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación como una forma apropiada de usar el tiempo libre y fomentar la salud	
<b>RECOMENDACIONES:</b> Con un trabajo de campo llenar las fichas que tienen su respectivo contenido. Practicar en el mismo grupo los juegos seleccionados de las diversas fichas. A través de un trabajo de campo recolectar en la ficha juegos lúdicos. Integrarse a las instituciones de primaria para proyectar y enseñar los juegos lúdicos. Realiza el trabajo especial de recuperación del periodo cuarto, la recreación, el cual se encuentra en la fotocopiadora de la institución o informarse con el profesor respectivo. Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de recreación. Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica. Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de recreación. Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.	

PROYECTO	CONTENIDOS	INDICADORES	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA
----------	------------	-------------	-------------	----------	--------	-------

	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	DE DESEMPEÑO		O	PRO G	REA L	
<p>¿Qué papel desempeña el juego y la recreación con el desarrollo, corporal y psicológico en los educandos?.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definir que es un juego básico.</li> <li>❖ Explicar en qué consiste un juego pre deportivo.</li> <li>❖ Explicar cada uno de los componentes de la ficha de recolección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar una práctica con al menos un juego básico.</li> <li>❖ Ejecutar al menos una práctica con un juego pre deportivo</li> <li>❖ Diligenciar una ficha de Juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfruto al integrarme a una práctica de juegos básicos y/o pre deportivos.</li> <li>❖ Adquiero habilidades formativas a través de la práctica de juegos básicos y/o pre deportivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar fichas sobre juegos básicos y pre deportivos.</li> <li>❖ Llevar a la práctica los juegos básicos y pre deportivos con signados en la ficha.</li> <li>❖ Recolecta en fichas juegos lúdicos tradicionales,</li> <li>❖ Proyecta a las Instituciones de primaria algunos juegos lúdicos tradicionales,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participar en torneos intramuro e Indercolegiados.</li> <li>❖ Organizar festival coreográfico.</li> <li>❖ Consultas.</li> <li>❖ Talleres</li> <li>❖ Exposiciones</li> </ul>	<p>Patio salón Placas polideportivas. Canchas aledañas Implemento deportivos</p>			

**PLANES EDUCATIVOS DE APOYO**

<b>ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EDUCATIVAS</b>	<b>ESTUDIANTES CON HABILIDADES EDUCATIVAS EXCEPCIONALES</b>
<b>ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR</b>	<b>ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR</b>
Realiza el trabajo especial de recuperación de cada período, el cual se desarrollará en la última semana del mismo.	
Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades, presentar consultas, talleres, desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.	
Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de las unidades de clase.	

<b>ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EDUCATIVAS</b>	<b>ESTUDIANTES CON HABILIDADES EDUCATIVAS EXCEPCIONALES</b>
<b>ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR</b>	<b>ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR</b>
<p>Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una.</p> <p>Elevación gradual de las exigencias</p> <p>Atención individual y colectiva</p> <p>Fomento de la creatividad</p> <p>Socialización</p> <p>Conciencia y actividad</p>	

**NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

<b>DIAGNÓSTICO</b>	<b>ESTRATEGIA METODOLÓGICA</b>	<b>SISTEMA EVALUATIVO</b>
	<p>Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de las unidades de clase.</p>	<p>La evaluación en el área de Educación Física se entiende como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable para</p>

DIAGNÓSTICO	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	SISTEMA EVALUATIVO
		valorar el estado en que se desarrollan los diferentes aspectos y componentes del trabajo curricular específico de dicha área y se toman decisiones para superar las dificultades encontradas. EL S.I.E. INSTITUCIONAL
	Atención individual y colectiva.  Trabajo de la motricidad gruesa y fina.  Reconocer cuales son los niños que tienen más capacidades o talento para que apoyen el trabajo de los niños que tienen las capacidades especiales.	
	Fomento de la creatividad	
	Conciencia y actividad	
	Socialización	
	Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades, presentar consultas, talleres, desarrollados sobre los fundamentos técnicos,	

DIAGNÓSTICO	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	SISTEMA EVALUATIVO
	sustentarlas forma teórica práctica.	

ÁREA	RUBRICAS
EDUC. FISICA	CUALIDADES FÍSICAS
EDUC. FISICA	DEBATE EN CLASE
EDUC. FISICA	DEPORTE
EDUC. FISICA	TRABAJO COLABORATIVO
EDUC. FISICA	ESQUEMA CORPORAL
	TRABAJO GENERAL
	HACIENDO UN JUEGO
	INVESTIGACIÓN
	PRESENTACIÓN ORAL
	LÚDICA Y RECREACIÓN