INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SALLE DE CAMPOAMOR

PLAN DE ÁREA
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2025

GRADO PRIMERO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento? EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS ❖ Posibilidades perceptivas. Exploración y discriminación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento. ❖ Toma de conciencia y desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria. ❖ Organización espacio-temporal. Utilización y orientación del cuerpo en el espacio con relación a estructuras temporales básicas. ❖ Tensión y relajación global y segmentaría ❖ Conocimiento corporal. lateralidad ❖ Estilos De vida saludables	PROYECTOS Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, *torneo Inter.-clases, *actividades lúdicas, *eventos culturales, *montajes coreográficos	601 602 603 604 605 606 607	❖ Identificación de algunos segmentos corporales. ❖ Ejecución de diversas formas de locomoción. ❖ Mejoramiento de la coordinación dinámica general ❖ Orientación de su cuerpo en el espacio y el tiempo ❖ Identificación de su lateralidad corporal y definición de sus lados durante el desplazamiento ❖ Práctica de hábitos de higiene para afianzar la autoestima. ❖ Participación activa en las diferentes actividades de clase.	Ejecutará movimientos voluntarios aplicando diversos grados de coordinación.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción s ocial de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Qué expreso con mi cuerpo? CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES ❖ Coordinación óculo manual y óculo pédica ❖ Imagen corporal. ❖ Movimientos básicos corporales. ❖ Equilibrio en posiciones básicas. ❖ Postura corporal, tensión y relajación ❖ Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal.	Ciencias Naturales: el cuerpo humano y sus funciones. Artística: motricidad fina y ubicación espacial	608 609 610 611 612 613 614	❖ Mejoramiento de la coordinación ojo mano, ojo pie. ❖ Posición corporal adecuada de acuerdo con las tareas. ❖ Desplazamientos motrices básicos imitando movimientos de los animales. ❖ Aplicación de habilidades para mejorar el equilibrio. ❖ Mejoramiento de la postura corporal en diferentes posiciones. ❖ Eficiencia en el control de la respiración para la tensión y relajación muscular. ❖ Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud.	Identificará segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la orientación espacial.	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Cómo expreso con mi cuerpo diferentes ritmos ?PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA ❖ Expresión corporal ❖ Ajuste Postural ❖ Movimientos rítmicos con pequeños elementos gimnásticos ❖ Percepción temporal y espacial. ❖ Ritmo y movimiento ❖ Juegos tradicionales y de la calle	Artística: Creatividady originalidad y ubicación. Ciencias Naturales: Los órganos de los sentidos	615 616 617 618 619 620	❖ Identificación de su cuerpo como medio de comunicación. ❖ Realización de ejercicios para mejorar la postura. ❖ Mejoramiento de su expresión rítmica. ❖ Creación de movimientos rítmicos basada en estímulos musicales. ❖ Demostración en rondas y juegos de imitación las diferencias de tensión y relajación. ❖ Participación proactiva de las actividades lúdica propuestas	Expresará corporalmente emociones y situaciones propias del ambiente escolar de manera creativa.	
OBJETIVO DE GRADO: Reconocer las capacidades básicas motoras.							

GRADO SEGUNDO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento? EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS ❖ Posibilidades perceptivas. Exploración y discriminación de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento. ❖ Toma de conciencia y desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria. ❖ Organización espacio-temporal. Utilización y orientación del cuerpo en el espacio con relación a estructuras temporales básicas. ❖ Tensión y relajación global y segmentaría ❖ Conocimiento corporal ❖ Estilos De vida saludables	PROYECTOS Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, *torneo Inter.-clases, *actividades lúdicas, *eventos culturales, *montajes coreográficos	601 602 603 604 605 606 607	❖ Identificación de algunos segmentos corporales. ❖ Ejecución de diversas formas de locomoción. ❖ Mejoramiento de la coordinación dinámica general ❖ Orientación de su cuerpo en el espacio y el tiempo. ❖ Identificación de su lateralidad corporal y definición de sus lados durante el desplazamiento ❖ Práctica de hábitos de higiene para afianzar la autoestima. ❖ Participación activa durante las diferentes actividades de clase.	Ejecutará movimientos voluntarios aplicando diversos grados de coordinación.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción s ocial de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Qué expreso con mi cuerpo? CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES ❖ Coordinación óculo manual y óculo pédica ❖ Imagen corporal. ❖ Movimientos básicos corporales. ❖ Equilibrio en posiciones básicas. ❖ Lateralidad. ❖ Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal.	Ciencias Naturales: el cuerpo humano y sus funciones. Artística: motricidad fina y ubicación espacial	608 609 610 611 612 **613** 614	❖ Mejoramiento de la coordinación ojo mano, ojo pie. ❖ Posición corporal adecuada de acuerdo con las tareas. ❖ Desplazamientos motrices básicos imitando movimientos de los animales. ❖ aplicación de habilidades para mejorar el equilibrio. ❖ Eficiencia en el control de la respiración para la tensión y relajación muscular. ❖ Identificación del lado derecho e izquierdo, arriba abajo. ❖ Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud.	Identificará segmentos corporales y sus funciones elementales aplicándolas en la orientación espacial.	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Cómo expreso con mi cuerpo diferentes ritmos ?PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA ❖ Expresión corporal ❖ Ajuste Postural ❖ Movimientos rítmicos con pequeños elementos gimnásticos ❖ Percepción temporal y espacial. ❖ Ritmo y movimiento ❖ Juegos tradicionales y de la calle	Artística: Creatividady originalidad y ubicación. Ciencias Naturales: Los órganos de los sentidos	615 616 617 618 619 620	❖ Identificación de su cuerpo como medio de comunicación. ❖ Realización de ejercicios para mejorar la postura. ❖ Mejoramiento de su expresión rítmica. ❖ Creación de movimientos rítmicos basada en estímulos musicales. ❖ Demostración en rondas y juegos de imitación las diferencias de tensión y relajación. ❖ Participación de las actividades lúdica propuestas	Expresará corporalmente emociones y situaciones propias del ambiente escolar de manera creativa.	
OBJETIVO DE GRADO: Reconocer las capacidades básicas motoras.							

GRADO TERCERO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIE DAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿En que contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpoa la calidad de vida? ❖ Descubrimiento y control de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: respiración, tono, relajación (global y segmentaria). ❖ Adecuación de la postura a diferentes situaciones motrices que demanden diversos ajustes espacio-temporales. ❖ Lateralidad corporal. Utilización y adecuación del propio cuerpo a los objetos del entorno y a los demás. ❖ Equilibrio estático y dinámico. Adaptación del cuerpo y el movimiento a diferentes situaciones motrices. ❖ Consolidación hábitos básicos higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física. ❖ El calentamiento	Artística: motricidad y ubicación	601 602 603 604 605 606 607	❖ Mantenimiento del control corporal e independencia segmentaria. ❖ Adecuación corporal en el espacio y el tiempo. ❖ Identificación del lado izquierdo y derecho en posiciones estáticas y durante el desplazamiento. ❖ Adaptación corporal en posiciones de equilibrio estático y dinámico. ❖ Participación en actividades lúdicas. ❖ Identificación de prácticas saludables durante la actividad física. ❖ Predisposición del organismo para las actividades a realizar.	Realizará movimientos básicos aplicando normas de seguridad e higiene para una mejor calidad de vida.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas)Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Cómo mejorar mi coordinación general y segmentaria a través de Juegos y actividades con pequeños elementos? ❖ Ajuste de las capacidades básicas motoras. ❖ Coordinación dinámica general ❖ Coordinación óculo manual y óculo pédica ❖ Estructuración espacio temporal ❖ Participación en actividades lúdicas con pequeños elementos. ❖ Respeto por las diferentes reglas de los juegos.	Artística: Coordinación óculo-manual y ubicación	608 609 610 611 612 613 614	❖ Mejoramiento de las diferentes capacidades básicas motoras en las actividades propuestas. ❖ Aplicación de las capacidades motrices durante diferentes formas de desplazamiento. ❖ Mejoramiento de la coordinación dinámica general en las diferentes formas de juego. ❖ Adquisición de la coordinación ojo mano y ojo pie. ❖ Adecuación de los desplazamientos corporales de acuerdo al espacio y al tiempo. ❖ Participación activa en los diferentes juegos realizados en clase. ❖ Comprensión, aplicación y respeto por las reglas de los diferentes juegos.	Aplicará la adquisición de sus capacidades básicas motoras en situaciones reales de juego.	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Cómo aplico mis habilidades básicas motoras motivados por el ritmo y la música? EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA ❖ Expresiones rítmicas. ❖ Exploración de las capacidades perceptivas y su orientación al movimiento. ❖ Iniciación en actividades gimnásticas con pequeños elementos. ❖ Coordinación motriz motivada por instrumentos músicales. ❖ Actividades lúdicas que contribuyan a la socialización e integración. ❖ Iniciación a los bailes populares y la danza.	Artística: coordinación óculo-manual y ubicación	615 616 617 618 **619** 620	❖ Reconocimiento de las diferentes expresiones rítmicas de mi cuerpo. ❖ Aplicación de mis capacidades básicas en actividades gimnásticas. ❖ Participación en actividades lúdicas y deportivas utilizando pequeños implementos. ❖ Realización de actividades físicas que fortalecen la integración social. ❖ Participación creativa e identificación de algunos bailes tradicionales. ❖ Aplicación de las normas de seguridad durante la ejecución de actividades gimnasticas.	Asumirá la motricidad como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores enriqueciendo su bagaje motor.	

OBJETIVO: Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos en forma individual y pequeños grupos. Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.Fomentar la práctica de correctas posturas que le permite adecuados movimientos y salud física.

GRADO CUARTO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Qué importancia tiene la actividad física para mí? EXPERIENCIAS BÁSICAS ATLÉTICAS *La marcha atlética o caminata * Lanzamiento de pelota y bastón * Salto de longitud y altura * Técnica de la carrera * Combinaciones de salto, carrera y lanzamiento. * Control respiratorio y toma de frecuencia	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	601 602 603 604 605 606 607	• Comprensión del origen e importancia del atletismo. • Participación en la prueba de la caminata, ejecutando movimientos técnicos. • Ejecución adecuada del lanzamiento de la pelota. • Mejoramiento de la técnica de las carreras cortas con salidas bajas. • Participación en las pruebas de carreras de relevos. • Iniciación en la técnica del salto de altura. • Comprensión del concepto de frecuencia cardiaca y su aplicación..	Aplicará el conceptos básicos del atletismo en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas)Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿De que soy capaz cuando juego y bailo? EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS * Ejercicios con pequeños elementos * Técnica de rollo adelante y atrás * Ejercicios PRE-gimnásticos * Arco, parada de manos, rueda lateral * Actividades grupales y construcción de la norma	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	608 609 610 611 612 613 614	• Construcción de esquemas corporales • Realización de ejercicios con pequeños aparatos. • Realización correcta rollo adelante y atrás. • Realización adecuada parada de manos. • Aplicación de normas de seguridad en ejercicios gimnásticos. • Ejecución de actividades demostrando la capacidad de trabajar en equipo. • Elaboración de materiales para trabajo en clase.	Ejecutará coordinadamente patrones básicos de movimiento y conservará su equilibrio en la ejecución de ellos.	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	. ¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo? INICIACIÓN A LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS: • Baloncesto • Voleibol • Balonmano • Fútbol • Tenis de mesa • El calentamiento	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	615 616 617 618 619 620	• Ejecución de movimientos coordinados en las prácticas de los diferentes juegos. • Comprensión y aplicación de las diferentes reglas en los juegos pre-deportivos. • Iniciación en las disciplinas deportivas propuestas. • Respeto e integración con los compañeros a través del juego. • Adquisición de los principales gestos técnicos de los deportes propuestos. • Comprensión de las fases del calentamiento antes de las actividades a realizar.	Participará activamente en cada uno de los juegos pre-deportivos propuestos mejorando el liderazgo y el trabajo en equipo.	
OBJETIVO: Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimientos en diversas situaciones y contextos. Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.							

GRADO QUINTO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿Cómo puedo mejorar mis capacidades básicas motrices a través del Atletismo? EXPERIENCIAS BÁSICAS SOBRE EL ATLETISMO • Reseña histórica del atletismo. • Historia de los juegos olímpicos. • Iniciación en la caminata. • Careras (cortas largas y de medio fondo.) • Carreras de relevos y con obstáculos • Lanzamientos y saltos. * .	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	601 602 603 604 605 606 607	* Comprensión de la historia de los juegos olímpicos y del atletismo. * Expresión de las capacidades básicas motoras a través de las pruebas atléticas. * Ejecución de la caminata o marcha atlética. * Iniciación en la técnica para la realización de los saltos de altura. • Adquisición de la técnica para las carreras cortas, de relevos y con obstáculos.. • Ejecución de las diferentes formas de realizar los lanzamientos. • Ejecución de movimientos combinando carreras lanzamientos y saltos.	Vivencia experiencias de iniciación atlética como oportunidad para mejorar sus capacidades físicas y descubrir habilidades deportivas.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la gimnasia? GIMNASIA BÁSICA * Técnica de la gimnasia básica individual * Gimnasia grupal * Manejo de pequeños elementos * Destrezas colectivas con Bastones. * Gimnasia con cinta. * La flexibilidad y su importancia en la gimnasia	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	608 609 610 611 612 613 614	* Creación de figuras gimnásticas engrupo * Investigación y análisis de temas de gimnasia * Conocimiento y aplicación de normas de seguridad para ejercicios de gimnasia * Aplicación de responsabilidad al trabajar en grupo. * Utiliza con autonomía pequeños elementos. (pelotas, cuerdas, aros, bastones en actividades rítmicas. * Comprensión del concepto de flexibilidad y su importancia en la gimnasia. * Realización de esquemas gimnásticos empleando la técnica de los elementos empleados.	Participará activamente en el trabajo de grupo, expresando ideas, sentimientos y valores analizados en la realización de actividades de gimnasia	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de Juego y expresiones rítmicas? FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL DEPORTE • Juegos pre-deportivos a disciplinas como: baloncesto, voleibol balonmano, tenis de mesa, fútbol. • Expresiones rítmicas • Bailes populares • La danza.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas	615 616 617 618 619 620	* Ejecución de movimientos coordinados en los diferentes juegos pre-deportivos. • Respeto e integración con los compañeros a través del juego • Comprensión y aplicación de las reglas de los diferentes juegos. • Participación activa en las actividades propuestas disfrutando del juego. • Ejecución de movimientos rítmicos, manifestados a través de la música y el baile. • Elaboración de esquemas corporales creativos apoyados en el baile y la danza.	Valora la práctica y la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal y la integración social.	

OBJETIVO:
Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

GRADO SEXTO

IH	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS AREAS	CODIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARAMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LA CONDICION FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO? • CUALIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS: Resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad, agilidad, equilibrio, coordinación dinámica general. • Concepto y aplicación • Beneficios de la actividad física • Acondicionamiento físico	❖ Ciencias naturales: fisiología del sistema cardio-respiratorio	601 602 603 604 605 606 607	• Comprensión de los beneficios del ejercicio físico para los diferentes sistemas orgánicos. • Conocimiento del concepto de las cualidades físicas y coordinativas. • Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. • Iniciación en trabajos de resistencia a la fuerza. • Mejoramiento de la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción. • Ejecución de ejercicios de flexibilidad activa y pasiva. • Aplicación de las cualidades físicas en las disciplinas deportivas.	❖ Mejorará la condición física general a través de la práctica sistemática del ejercicio.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿POR QUÉ DEBO COMPRENDER Y APLICAR LAS REGLAS DE LOS DIFERENTES JUEGOS PREDEPORTIVOS Y DE LAS PRUEBAS ATLÉTICAS? • Juegos predeportivos a los diferentes deportes • Acondicionamiento físico • Reseña histórica del Atletismo y reglamento • Pruebas atléticas: carreras, saltos y lanzamientos • Actividades lúdicas • Juegos Olímpicos • Baloncesto	❖ Cívica y urbanidad: interiorización de la norma ❖ Tecnología	608 609 610 611 612 613 614	Comprensión y respeto a las diferentes reglas de los juegos pre-deportivos. • Participación activa en cada uno de los juegos pre-deportivos a los diferentes deportes. • Comprensión de la historia de los juegos olímpicos y del atletismo • Adquisición de la técnica para la ejecución de la marcha, las carreras cortas y de relevos. • Iniciación en la ejecución técnica de los saltos de altura. • Reconocimiento de la historia del baloncesto • Adquisición de los fundamentos técnicos del baloncesto.	• Disfrutará de la práctica de los diferentes juegos pre-deportivos y participará de las pruebas atléticas	
28 HORAS	TERCER PERIODO	¿CÓMO MEJORAR LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS A TRABAJAR EN CLASE? • El Calentamiento • Reseña histórica y reglamento • El Baloncesto • El voleibol • softbol • Mantenimiento físico e hidratación en el deporte. • Actividades lúdicas	❖ Transito: movilidad dentro y fuera de la institución educativa Ciencias Naturales • Ética: vivencia y puesta en práctica de los valores éticos	615 616 617 618 619 620 621	• Comprensión y aplicación de las fases del calentamiento y su importancia en la actividad física. • Comprensión y aplicación de las reglas básicas del baloncesto en acciones reales de juego. • Adquisición de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto. • Comprensión y aplicación de las reglas básicas del voleibol. • Adquisición de los fundamentos técnicos del voleibol. • Iniciación en los fundamentos técnicos del softbol. • Mejoramiento de la condición física a través de la práctica deportiva	• Participará activamente en partidos de baloncesto y voleibol aplicando la técnica adquirida.	
OBJETIVO: Mejorar la capacidad básica motora para el desarrollo corporal, personal e interacción social por medio de la práctica de actividades físicas.							

GRADO SÉPTIMO

IH	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS AREAS	CODIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARAMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LA CONDICION FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO? • CUALIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS: Resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad, agilidad, equilibrio, coordinación dinámica general. • Concepto y aplicación • Beneficios de la actividad física • Acondicionamiento físico • Actividad lúdica: Juegos tradicionales y de la calle.	❖ Ciencias naturales: fisiología del sistema cardio-respiratorio	601 602 603 604 605 606 607	• Comprensión de los beneficios del ejercicio físico para los diferentes sistemas orgánicos. • Conocimiento del concepto de las cualidades físicas y coordinativas. • Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. • Iniciación en trabajos de resistencia a la fuerza. • Mejoramiento de la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción. • Ejecución de ejercicios de flexibilidad activa y pasiva. • Aplicación de las cualidades físicas en las disciplinas deportivas.	❖ Mejorará la condición física general a través de la práctica sistemática del ejercicio.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿POR QUÉ DEBO COMPRENDER Y APLICAR LAS REGLAS DE LOS DIFERENTES JUEGOS PREDEPORTIVOS Y DE LAS PRUEBAS ATLÉTICAS? • Juegos predeportivos a los diferentes deportes • Acondicionamiento físico • Reseña histórica del Atletismo y reglamento • Pruebas atléticas: carreras, saltos y lanzamientos • Actividades lúdicas • Juegos Olímpicos	❖ Cívica y urbanidad: interiorización de la norma ❖ Tecnología: avances tecnológicos en la organización de los juegos olímpicos	608 609 610 611 612 613 614	• Comprensión y respeto a las diferentes reglas de los juegos pre-deportivos. • Participación activa en cada uno de los juegos pre-deportivos a los diferentes deportes. • Comprensión de la historia de los juegos olímpicos y del atletismo • Adquisición de la técnica para la ejecución de la marcha, las carreras cortas y de relevos. • Iniciación en la ejecución técnica de los saltos de altura. • Reconocimiento de la historia del baloncesto • Adquisición de los fundamentos técnicos del baloncesto.	• Disfrutará de la práctica de los diferentes juegos predeportivos y participará de las pruebas atléticas	
28 HORAS	TERCER PERIODO	¿CÓMO MEJORAR LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS A TRABAJAR EN CLASE? • El Calentamiento • Reseña histórica y reglamento • El Baloncesto • El voleibol • Mantenimiento físico e hidratación en el deporte. • Actividades lúdicas	❖ Transito: movilidad dentro y fuera de la institución educativa Ciencias Naturales: Fuentes energéticas. • Ética: vivencia y puesta en práctica de los valores éticos	615 616 617 618 619 620 621	• Comprensión y aplicación de las fases del calentamiento y su importancia en la actividad física. • Comprensión y aplicación de las reglas básicas del baloncesto en acciones reales de juego. • Adquisición de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto. • Comprensión y aplicación de las reglas básicas del voleibol. • Adquisición de los fundamentos técnicos del voleibol. • Iniciación en los fundamentos técnicos del softbol. • Mejoramiento de la condición física a través de la práctica deportiva	• Participará activamente en partidos de baloncesto y voleibol aplicando la técnica adquirida.	

OBJETIVO: Mejorar la capacidad básica motora para el desarrollo corporal, personal e interacción social por medio de la práctica de actividades físicas.

GRADO OCTAVO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
26 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LA CONDICION FISICA POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FISICA? ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ❖ Capacidades coordinativas ❖ Resistencia aeróbica, anaeróbica ❖ Fuerza y velocidad ❖ Flexibilidad ❖ Agilidad ❖ Beneficios del ejercicio Físico Regular	• Ciencias Naturales: función de los sistemas orgánicos. • Artística: ubicación, creatividad y originalidad • Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605 606 607	• Conceptualización y Aplicación de las cualidades físicas a las disciplinas deportivas • Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica con metodologías aplicadas. • Mejoramiento de la fuerza con trabajos físicos de resistencia a la fuerza. • Mejoramiento de la velocidad de desplazamiento y de reacción. • Mejoramiento de la flexibilidad pasiva y activa con metodologías aplicadas. • Ejecución de circuitos combinando las diferentes cualidades físicas. • Concientización de los beneficios de la práctica de la actividad física para el organismo.	Realizara ejercicios aumentando progresivamente la carga de trabajo, buscando mejorar su condición física.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad) Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿POR QUÉ AFIANZAR LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS DIFERENTES DEPORTES? PRACTICA DEPORTIVA • Atletismo: pruebas atléticas • Juegos Olímpicos • Reglas principales del Baloncesto • Juegos pre-deportivos al baloncesto. • Fundamentación de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto. • Lesiones del deportista.	C. NATURALES: se relaciona con esta área en el tema de nutrición humana, aquí se aborda más desde el rendimiento en la actividad física y como prevención y cuidado de la salud. Y las lesiones posibles en la práctica del deporte.	608 609 **610** **611** **612** 613 614	• Valoración de la práctica de la actividad física como medio de conservación de la salud. • Ejecución técnica de las diferentes pruebas atléticas: carreras saltos y lanzamientos. • Comprensión de los aspectos más importantes en la organización de los juegos olímpicos. • Comprensión y aplicación de las reglas principales del baloncesto. • Afianzamiento de los gestos técnicos del baloncesto. • Iniciación en los principios tácticos del baloncesto. • Comprensión del concepto, prevención y tratamiento de algunas lesiones deportivas.	Demostrará el grado de progreso en la ejecución de los gestos técnicos de los deportes trabajados	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	CÓMO APLICAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y EL SÓFTBOL EN ACCIONES DE JUEGO? PRACTICA DEPORTIVA • Reglas principales del Voleibol y el softbol • Juegos pre-deportivos • Fundamentos técnicos del voleibol. • Fundamentos técnicos del softbol.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ética: aplicación de los diferentes valores.	**615** 616 617 618 619 620	• Comprensión y aplicación de las reglas principales del voleibol. • Participación activa en los juegos pre-deportivos al voleibol y al softbol. • Afianzamiento en la ejecución de los gestos técnicos del voleibol. • Iniciación en los fundamentos tácticos del voleibol. • Comprensión y aplicación de las principales reglas del softbol. • Adquisición de la fundamentación técnica del softbol.	Participará en acciones de juego del volibol y el softbol demostrando la fundamentación técnica adquirida.	
OBJETIVO: Afianzar los fundamentos de la actividad física y algunas disciplinas deportivas (baloncesto, voleibol, atletismo y softbol)							

GRADO NOVENO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
2 6 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿QUE ACTIVIDADES FISICAS PUEDO REALIZAR DE ACUERDO A MI EDAD Y POSIBILIDADES? PREPARACIÓN FÍSICA ❖ Potencia aeróbica y anaeróbica ❖ Capacidad aeróbica y anaeróbica ❖ Resistencia a la fuerza ❖ Flexibilidad activa y pasiva ❖ Fuerza- velocidad.(Rapidez)	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605 606 607	❖ Mejoramiento de la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica ❖ Mejoramiento de la capacidad muscular para vencer o mantener una resistencia ❖ Mejoramiento de la amplitud de movimiento de las articulaciones ❖ Realización de ejercicios de flexibilidad ❖ Aplicación del concepto de las cualidades Físicas en las diferentes disciplinas deportivas. • Realización de pruebas de velocidad y largo alcance. ❖ Medición de la frecuencia cardiaca máxima y porcentaje máximo de trabajo.	Demostrará el progreso alcanzado de las capacidades físicas y fisiológicas del organismo mediante actividades físicas	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcciónsocial de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas)Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y
26 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿COMO EJECUTAR CORRECTAMENTE LOS GESTOS TECNICOS DEL BALONCESTO? PRACTICA DEPORTIVA **BALONCESTO** ❖ Técnica defensiva ❖ Técnica ofensiva ❖ Reglamentación ❖ Lesiones deportivas I : fracturas esguinces, desgarres Ejercicio de mantenimiento físico	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ciencias Naturales: Anatomía y fisiología de las articulaciones	608 609 610 611 612 613 614	❖ Afianzamiento de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto. ❖ Comprensión del reglamento de baloncesto aplicándolo a situaciones reales de juego ❖ Adquisición de los principios tácticos del baloncesto ❖ Comprensión del concepto y características de las lesiones deportivas I ❖ Aplicación de las normas para la realización de ejercicios ❖ Precisión en los lanzamientos de tiro libre ❖ Realización de ejercicios de destreza con el balón de baloncesto.	Ejecutará de forma correcta los gestos técnicos baloncesto y los aplicará en situaciones de juego Comprenderá y aplicará los conceptos de las lesiones deportivas y primeros auxilios	
28 HORAS	TERCER PERÍODO	¿COMO EJECUTAR CORRECTAMENTE LOS GESTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL? PRACTICA DEPORTIVA ❖ Fundamentación técnica del voleibol ❖ Principios tácticos del voleibol ❖ Técnica ofensiva y defensiva en el voleibol ❖ Reglamento. ❖ Lesiones deportivas II : luxaciones, tendinitis, bursitis ❖ Calentamiento físico	Ciencias Naturales: Anatomía y fisiología de las articulaciones Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	615 616 617 618 619 620	❖ Afianzamiento de la técnica del voleibol. ❖ Iniciación en los principios tácticos del voleibol. ❖ Comprensión de las reglas principales del voleibol y su aplicación en situaciones reales de juego. ❖ Aplicación y comprensión de primeros auxilios en lesiones deportivas II. ❖ Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes del ejercicio. ❖ Ubicación de jugadores en el campo de juego.	Ejecutará de forma correcta los gestos técnicos del voleibol y los aplicará en situaciones reales de juego. Comprenderá y aplicará los conceptos de las lesiones deportivas y primeros auxilios	
OBJETIVO: Incrementar las posibilidades motrices, mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas para ser aplicadas en la ejecución de las diferentes disciplinas deportivas.							

GRADO DÉCIMO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
13 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO AUMENTAR PROGRESIVAMENTE LA RESISTENCIA? CUALIDADES FISICAS CONDICIONALES ❖ Beneficios del ejercicio físico ❖ Ejercicios de tonificación ❖ Resistencia aeróbica y anaeróbica ❖ Velocidad de desplazamiento de reacción contráctil y resistencia a la velocidad.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ética: Reconocimiento de valores	601 602 603 604 605 606 607	❖ Mejoramiento de cada una de las cualidades físicas condicionales ❖ Concientización de la importancia de la actividad física para la salud ❖ Fortalecimiento de los diferentes grupos musculares ❖ Aplicación de los ejercicios vistos en actividades cotidianas. ❖ Conocimiento de las normas propuestas ❖ Realización de pruebas de corto y largo alcance. ❖ Aplicación de tests de valoración de cualidades físicas.	Ejecutará actividades físicas que involucran las cualidades físicas aumentando progresivamente la intensidad y volumen de la carga.	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcciónsocial de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
13 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿COMO MEJORAR LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN LA TECNICA DEL VOLEIBOL? PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL ❖ Técnica ofensiva ❖ Técnica defensiva ❖ Principios tácticos ❖ Ejercicios de resistencia. ❖ Identidad de géneros	C. NATALES: Hace relación al componente óseo-muscular del cuerpo humano, en especial en su funcionalidad en el ejercicio físico y la adopción correcta de posturas corporales.	608 609 610 611 612 613 614	❖ Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica de voleibol. ❖ Comprensión y aplicación de los principalesgestos tácticos del voleibol. ❖ Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego. ❖ Interpretación de los conceptos teóricos del voleibol. ❖ Elaboración de consultas sobre sexualidad. ❖ Realización de saque y recepción en voleibol. ❖ Rotación correcta de jugadores en el terreno de juego.	Ejecutará técnicamente los fundamentos de disciplina deportivos trabajadas (voleibol,)	
14 HORAS	TERCER PERÍODO	¿COMO APLICAR LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS EN UN PARTIDO DE BALONCESTO? PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO ❖ Técnica ofensiva ❖ Principios tácticos ❖ Principios tácticos ❖ Ejercicios de fortaleza ❖ Finanzas para el cambio (el ahorro)	Ciencias Naturales: sistema Osteo-muscular	615 616 617 618 619 620	❖ Ejecución de los diferentes gestos tácticos del baloncesto en acciones de juego. ❖ Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física. ❖ Aplicación de los principios tácticos del baloncesto, para el aprendizaje del deporte. ❖ Fortalecimiento de la necesidad de ahorrar, para construir un mejor futuro. ❖ Participación en actividades lúdicas, que mejoran el desempeño. ❖ Realización de juegos con diferente cantidad de jugadores.	Aplicara los principios tácticos del, baloncesto en acciones reales de juego	

OBJETIVO: Fortalecer la capacidad básica motora para el desarrollo de los procesos de crecimiento físico, interacción social y expresión corporal para su aplicación en destrezas deportivas, artísticas y recreativas.

GRADO UNDÉCIMO

I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDAR DE DESEMPEÑO	PARÁMETROS
13 HORAS	PRIMER PERÍODO	¿COMO MEJORAR LAS CUALIDADES FISICAS POR MEDIO DEL DEPORTE? CUALIDADES FISICAS CODICIONALES ❖ Capacidades Físicas ❖ Resistencia aeróbica, anaeróbica ❖ Fuerza y velocidad. Flexibilidad activa y pasiva	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605 606 607	❖ Mejoramiento de las cualidades físicas condicionales ❖ Aplicación de las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte ❖ Mantenimiento de la capacidad física para realizar ejercicios de flexibilidad ❖ Mejoramiento y potenciación de los diferentes grupos musculares con el ejercicio. ❖ Conocimiento de las normas propuestas enclase. ❖ Mejoramiento de las capacidades coordinativas. ❖ Realización de pruebas de atletismo.	Realizara actividades físicas y deportivas identificando las diferentes cualidades involucradas y aumentando progresivamente el volumen y la intensidad de la carga	LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio) Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas)Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
13 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	¿COMO INFLUYE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA SOCIEDAD? PRACTICA DEPORTIVA BALONCESTO ❖ Abuso de las drogas en el deporte ❖ Fundamentación técnica ofensiva y defensiva. ❖ Principios tácticos ❖ Capacidades físicas.	Ciencias Naturales: Sistema inmunológico Español: formas de comunicación	608 609 610 611 612 613 614	❖ Comprensión del abuso de las drogas en el deporte ❖ Mejoramiento de las habilidades y destrezas para la ejecución técnica el baloncesto. ❖ Comprensión y aplicación de los principios tácticos del baloncesto. ❖ Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio físico. ❖ Utilización del juego como medio de integración ❖ Aplicación de tácticas ofensivas y defensivas en baloncesto. ❖ Comparación con reglas establecidas para otros deportes de conjunto.	Comprenderá las consecuencias por la utilización de las drogas en el deporte	
14 HORAS	TERCER PERÍODO	¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DPORTIVAS PRACTICA DEPORTIVA VOLEIBOL ❖ Fundamentación técnica ❖ Fundamentación táctica ❖ Eficiencia del ejercicio físico ❖ Finanzas para el cambio (el ahorro)	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	615 616 617 618 619 **620**	❖ Mejoramiento de las destrezas para la ejecución de la técnica y la táctica del voleibol. ❖ Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio. ❖ Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud. ❖ Importancia de cómo saber ahorrar para cualquier eventualidad ❖ Participación de actividades lúdicas y recreativas ❖ Aplicación del reglamento de Voleibol.	Comprenderá la importancia de la práctica del deporte y el ejercicio físico regular, para mantener una buena salud.	

OBJETIVO: Aplicar los conocimientos teóricos prácticos propios de la educación física, recreación y el deporte en la conservación de su cuerpo

EN LA TERCERA JORNADA PRESENCIAL EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES SE DESARROLLA EN EL AÑO MEDIANTE UN PROYECTO

RESPONSABLES: Profesores: Gustavo Marín CLEI 6, Carlos Fernández CLEI5, Mario Serna CLEI 4, CLEI 3.
PROBLEMÁTICA A INTERVENIR: La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la ed ucación física, la recreación, eldeporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
ESTRATEGIAS A UTILIZAR: El proyecto comprende: ejercicios de gimnasia corporal, deportes, juegos, ejercicios de andar, saltar y correr. Atletismo, ve locidad, saltos, lanzamientos. Deportes: Baloncesto, Volibol, Fútbol, de los cuales se enseñan destrezas, juegos de aplicación, competencias adaptadas, información empírica sobre reglamento yevaluación.
DESEMPEÑO POR ALCANZAR: Aplicación de las cualidades físicas a las actividades deportivas, recreativas ylúdicas Mantenimiento de la capacidad física para realizar y aplicar las normas en las diferentes disciplinas deportivas.
COMPETENCIAS A DESARROLLAR: (Cognitivas, Personales ysociales, al menos una de cada una) Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas demovimiento yexpresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico yresponda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condicionesactuales.
LINEAMIENTOS CURRICULARES: Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico) Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo yespacio, construcción social de tiempo yespacio)Formación yrealización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas) Interacción social (componentes: hábitos, usos yvalores) Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente ysensibilidad)Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)
METAS: Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, laestética yel medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional. Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela yla construcción delos Proyectos Educativos Institucionales.
EJES TEMÁTICOS: El proyecto pedagógico de actividad física y salud da la opción de construir las particularidades yespecificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física. Este proyecto es un espacio para realizar acciones de carácter interdisciplinario, en donde las áreas de Ciencias Naturales yCiencias Sociales se integran en torno a los complejos problemas de la salud individual y pública, de interés de la institución yde la comunidad.

METODOLOGÍA: Se desarrollarán actividades prácticas y de competencia, mediante la formación de equipos en cada CLEI en las diferentes disciplinas deportivas. Con una intensidad de 1 hora semanal. 40 semanas anuales en CLEI III y IV y 22 semanas semestrales para CLEI V y VI.
RECURSOS: Implementos deportivos: balones de microfútbol, voleibol, baloncesto, raquetas y bolas de tenis de mesa, fichas ytableros de ajedrez, juegos de mesa.
EVALUACIÓN: En cada jornada deportiva y lúdica, los estudiantes se evaluarán según las actividades físicas que realice cada uno en las diferentes disciplinas deportivas

SE REALIZARÁN 4 TRANSVERSALIDADES EN EL AÑO, UNA POR PERIODO.

ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Actividades prácticas y de competencia, mediante la formación de equipos en cada CLEI en lasdiferentes disciplinas deportivas	Docentes según el horario.

A. DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

Los estudiantes de la básica primaria traen un desarrollo psicomotor, acorde a la edad, con habilidades motrices básicas, que le permiten un desempeño adecuado, de acuerdo a las exigencias del área, se presentan algunas dificultades, como resultado de la ausencia del docente profesional en el área.
La Institución cuenta con dos placas polideportivas para el desarrollo de las actividades, que si bien es una fortaleza la amplitud del espacio, tiene como debilidad la exposición al sol y la lluvia, además, la ubicación de éstas, interfieren con el desarrollo de las clases en las demás áreas; también tiene disponible dos espacios adecuados para la práctica del tenis de mesa y el ajedrez, espacios que son utilizados tanto para el desarrollo de las clases de Educación Física, como para dar cumplimiento al proyecto de recreación y tiempo libre. Está dotada de balones, lazos, aros, bastones, conos, grabadoras, redes de voleibol y costales entre otros para optimizar la calidad de las clases.

B. OBJETIVOS POR NIVELES.

- **BASICA PRIMARÍA.**

1. Adquirir las capacidades básicas motoras que le permitan su desarrollo físico, social permitiéndole interactuar con el medio.
2. Adquirir hábitos de aseo e higiene corporal.
3. Comprender y aceptar las reglas de los diferentes juegos que le permitan el disfrute y la interacción social con sus compañeros.
4. Concientizarse de la importancia de la práctica de la actividad física para el mejoramiento de la salud física y mental.
5. Vivenciar las posibilidades básicas de su movimiento corporal expresando y potencializando toda su capacidad motriz en el espacio y el tiempo.

- **BASICA SECUNDARIA Y MEDIA**

1. Adquirirlos los hábitos de movimiento que respondan al trabajo para el mejoramiento de las capacidades motoras.
2. Valorar la importancia de la práctica de las actividades físicas para obtener los beneficios orgánicos.
3. Adquirir hábitos de aseo de higiene corporal durante las actividades físicas.
4. Participar en actividades físicas deportivas y recreativas haciendo un buen aprovechamiento del tiempo libre.
5. Obtener una estimulación oportuna a partir de actividades físicas motrices que favorezcan el desarrollo integral.

- **DE LA EDUCACIÓN PARA ADULTOS:** Según la ley 115 de 1994 en el capítulo 2 artículo 51 son objetivos específicos de la educación de adultos:

a) Adquirir y actualizar su formación básica y facilitar el acceso a los distintos niveles educativos;
b) Erradicar el analfabetismo;
c) Actualizar los conocimientos, según el nivel de educación, y
d) Desarrollar la capacidad de participación en la vida económica, política, social, cultural y comunitaria.

C. OBJETIVOS GENERALES DEL AREA

- Concientizarse de la importancia de la práctica de la actividad física y el deporte en el proceso formativo y de mejoramiento de la salud.
- Valorar la práctica de las actividades físicas como medio para la comprensión del conocimiento y desarrollo del cuerpo para enfrentar las diferentes situaciones de la vida moderna.
- Contribuir a la construcción de la cultura física y la valoración de las expresiones motrices.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando las normas y reglas que se establezcan en los diferentes juegos y deportes.
- Promover el cuidado personal desde la realidad corporal y física.

D. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer competencias motoras, físicas, relacionales y ciudadanas en los estudiantes.
Desarrollar habilidades competitivas que le permitan al estudiante mejorar en su proyecto de vida.

E. LINEAMIENTOS CURRICULARES: (Orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que define el MEN con el apoyo de la comunidad académica educativa para apoyar el proceso de fundamentación y planeación de las áreas obligatorias y fundamentales definidas por la Ley General de Educación en su artículo 23).

Durante el progreso de los temas en los diferentes grados, se desarrollan los siguientes Desarrollo físico-motriz (componentes: biológico, físico y biopsíquico), Organización del tiempo y del espacio (componentes: construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio), Formación y realización técnica (componentes: técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas), Interacción social (componentes: hábitos, usos y valores), Expresión corporal (componentes: lenguajes, emoción, ambiente y sensibilidad), Recreación lúdica (componentes: vivencia y actitud)

F. METODOLOGÌA C3: CARACTERISTICAS

La Metodología C3, desarrolla competencias. La Competencia, se define como Saber qué hacer con lo que se sabe. En la Institución educativa la Salle de Campoamor, utilizamos esta metodología, como herramienta de enseñanza-aprendizaje, donde por medio de Preceptos Básicos, pretendemos hacer al estudiante participe de su proceso de aprendizaje, además de que aprenda a usar su conocimiento para la solución de los diferentes requerimientos de la cotidianidad. Asimismo, potencializamos en él, valores de responsabilidad, autonomía, trabajo colaborativo, espíritu investigativo, solidaridad, entre otros.

Nuestra Metodología C3, consta de 3 etapas en el desarrollo de las actividades de aprendizaje: CONCIENTIZACIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN, CONTEXTUALIZACIÓN.

La metodología se cimienta en las siguientes bases:

a. Motivante: Ubicada en un contexto que dé respuesta a la necesidad sentida del estudiante y/o grupo.
b. Constructivista: Producto de procesos co-creativos (concurso activo y concertado para realizar procesos que actúan conjuntamente con resultados superiores a la simple suma de las actuaciones individuales).
c. Ecologista: involucra todos los sistemas relacionados.
d. Integral: integra las cuatro dimensiones humanas (físicas, mentales, espirituales, social/emocional) y los dos hemisferios cerebrales.
e. Heurística: usa la metodología de reflexión-acción-reflexión.
f. Cuántica: reconoce la interconectividad de todo y de todos.
g. Co-evolutiva: reconoce que esta interconectividad requiere evolución simultánea.

Esto exige un modelo algorítmico del proceso de aprendizaje y las estrategias correspondientes a cada etapa.

ETAPAS DEL METODOLOGÍA C3

Se parte de un interés, expectativa o una necesidad sentida.

↓

Y se utilizan nuevos recursos cognoscitivos de los hemisferios derecho e izquierdo, aun no siendo predominante en el estudiante, para optimizar los aprendizajes. Lo anterior nos da seis etapas en el proceso:

ETAPA	SUB-ETAPA	CÓDIGO	HEMISFERIO
C1. Concientización	Vivenciar	C1-D	Derecho
	Reflexionar	C1-I	Izquierdo
C2. Conceptualización	Descubrir	C2-I	Izquierdo
	Visualizar	C2-D	Derecho
C3: Contextualización	Ensayar	C3-I	Izquierdo
	Integrar	C3-D	Derecho

↓

Los componentes secuenciales y sus respectivos objetivos son los siguientes:

C1-D (VIVENCIAR): facilitar, a través de una experiencia con significado y relevancia personal, una conciencia de las implicaciones de una necesidad sentida y de algunas opciones disponibles para satisfacer dicha necesidad.

C1-I (REFLEXIONAR): facilitar una reflexión individual y grupal sobre la experiencia anterior, con el fin de analizar, priorizar y compartir sus reflexiones, escuchar, valorar y evaluar las de otros y escoger una opción para ensayar.

C2-I (DESCUBRIR): facilitar la adquisición y definición de la información conceptual y las destrezas para poder ensayar la nueva opción escogida.

C2-D (VISUALIZAR): facilitar la elaboración de una visión en la cual las experiencias personales, la vivencia (C1-D) y lo descubierto (C2-I) se integran para formar un "norte" perceptual y estratégico.

C3-I (ENSAYAR): facilitar un ensayo preliminar de una aplicación de lo descubierto y de sus correspondientes destrezas, con el fin de evaluar individual y colectivamente los resultados y de introducir modificaciones.

C3-D (INTEGRAR): facilitar la aplicación del ensayo a la realidad vivida, y su síntesis con conocimientos, experiencias y necesidades actuales y nuevas, con el fin de lograr los objetivos trazados, compartir lo aprendido y gozar el logro.

El desarrollo de las clases del área debe estar de acuerdo con el precepto básico de la metodología C3, el cual dice que el estudiante debe ser partícipe de su proceso de aprendizaje, el cual debe tener presente los principios y pautas del diseño universal del aprendizaje (DUA), que pretende dar respuesta a las necesidades de todos los estudiantes a partir de currículos flexibles, desde los cuales se tenga en cuenta las capacidades, habilidades y necesidades educativas derivadas de una discapacidad, talento, capacidades excepcionales o cualesquiera otra situación de vulnerabilidad, así como los ritmos y estilos de aprendizaje que cada estudiante que desde su condición pueda tener, facilitando la participación de todos los estudiantes.

LOS PRINCIPIOS Y PAUTAS DEL DISEÑO UNIVERSAL DEL APRENDIZAJE CONTEMPLAN:

Principio I: PROPORCIONAR MULTIPLES FORMAS DE REPRESENTACIÓN.
Pauta 1
Para reducir barreras en el aprendizaje es importante asegurar que la información clave sea igualmente perceptible por todos los estudiantes, por lo tanto, y teniendo claro que los estudiantes perciben, captan y asimilan de diferente manera, el aprendizaje, la función del docente es estimular todos los canales posibles (visual, auditivo, kinestésico, emocional) a través de los cuales todos los estudiantes pueden percibir de manera personal lo que han de aprender. (C2)

Pauta 2
Es responsabilidad del educador tener claridad sobre cuáles son las características de sus estudiantes, cuál es el contexto en el que viven y se desenvuelven, pues de ello dependerá el lenguaje que debe utilizar, el vocabulario que debe enriquecer, las experiencias que debe proponer, los ejemplos en los que se debe apoyar y del cómo los lleva a niveles de mayor comprensión, por lo tanto, el docente debe: Asegurar que se proporcionen

representaciones alternativas para facilitar la accesibilidad, la claridad y la comprensión del lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos entre todos los estudiantes. (Precepto de la metodología de desarrollo de competencias)

Pauta 3

Teniendo presente que los estudiantes no aprenden al mismo tiempo ni de la misma manera el educador debe partir de lo que ya saben los estudiantes, de sus experiencias y conocimientos previos, del poner en común unos conocimientos básicos que servirán como punto de partida para seguir avanzando a partir de unas preguntas que movilicen los intereses, motivaciones y expectativas de los estudiantes, para ello es importante apoyarse de palabras claves, categorías, diagramas, imágenes, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, representaciones, pues se tiene claro que el propósito dela educación no solo es hacer la información accesible al estudiante, sino, proporcionar opciones para la comprensión, generalización y la transferencia de sus aprendizajes. (C1)

Principio II: PROPORCIONAR MULTIPLES FORMAS DE ACCIÓN Y EXPRESIÓN

Pauta 4

Para reducir las barreras en el aprendizaje, el docente debe asegurar diferentes opciones para dar respuestas a las demandas educativas, permitiendo el uso de diferentes herramientas educativas que les ayuden alcanzar a los estudiantes sus metas y les garanticen su participación, por lo tanto, se deben utilizar variados recursos con los que todos los estudiantes puedan interactuar y facilitar la experiencia directa en adecuadas condiciones, aprovechando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (Tic) como una de las herramientas que facilitan el acceso a la información. (C2)

Pauta 5

Hay que posibilitar modalidades alternativas de comunicación en los entornos de aula, donde se da el aprendizaje intencionado de la escuela, permitiendo que los estudiantes aprendan a utilizar herramientas que le permitan el mejor ajuste posible entre sus capacidades y lo que demanda la tarea, pues el espacio de aula debe ser el lugar para aprender a escuchar, a ser escuchado, para comunicar, argumentar, producir, escribir, redactar, resolver problemas y llegar a nuevos niveles de comprensión valiéndose de diferentes medios de comunicación: Escritos, orales, representativos, virtuales o audiovisuales. (C2)

Pauta 6

Se deben tener unas metas claras de aprendizaje, unas competencias que desarrollar, las cuales deben ser conocidas por el estudiante y su familia desde el inicio del año escolar, sin embargo, se ha de tener presente que los procesos y tiempos para llegar a ellas varían. Por eso las estrategiasdeben ser motivantes, significativas y los procesos de valoración –evaluación- deben ser variados, continuos y flexibles a los cuales se debe hacer retroalimentación.

El estudiante debe aprender como planear su trabajo para alcanzar las competencias que se tienen previstas y poder actuar independientemente hasta alcanzar metas cada vez más complejas, por medio del apoyo que va ofreciendo el maestro, los cuales en última instancia lo llevan a darse cuenta de que manera aprende y como es más asertivo. (C2)

Principio III: USAR MULTIPLES FORMAS DE MOTIVACIÓN

Pauta 7

El educador debe reconocer como el componente afectivo es determinante en el aprendizaje y está mediado por las condiciones cognitivas del estudiante, el interés personal, el contexto, las experiencias previas, el valor y aporte que tengan para la vida, entre otros. Por lo tanto, tiene la responsabilidad de captar la atención de los estudiantes por medio de actividades y estrategias que los motiven y los lleven a desarrollar las competencias básicas de aprendizaje, para ello se debe tener: La edad, etapa de desarrollo, contexto, elecciones personales, áreas de interés, posibles temas de investigación que

permitan atraer su gusto y participación (C1)

Pauta 8

El educador debe tener presente que cuando los estudiantes están motivados se regulan más fácilmente y su atención pueda estar sostenida por periodos un poco más largos, por eso debe desafiar su conocimiento de manera certera y respetuosa; es una forma de captar su interés, su motivación. De igual manera debe tener claro cuales estudiantes requieren mayor regulación sin lanzar expresiones despectivas o de subvaloración hacia ellos y porel contrario ubicarlos estratégicamente e involucrarlos en los diferentes momentos de la actividad y de la evaluación,

Un objetivo que tiene la educación es desarrollar habilidades individuales de auto-regulación y auto-determinación que permitan a todos los estudiantes la oportunidad de aprender a partir de metas claras y precisas de alcance real, teniendo presente las diferencias individuales (C1)

Pauta 9

El estudiante debe aprender estrategias para auto regularse, reconocerse en sus posibilidades y limitaciones, por lo tanto, permita espacios dentro de su clase para que su estudiante reflexione de qué manera aprende más fácilmente. Además, genere en ellos la autoconfianza que permita resolver situaciones problema, vencer la frustración, reconocer y valorar los avances de cada uno.

Permita al estudiante la valoración de sus aprendizajes como medio para alcanzar las metas en su proyecto de vida. Por lo tanto, el educador debe ayudar a los estudiantes en el cómo resolver de manera efectiva las dificultades que se le van presentando en su proceso de aprendizaje. (C2, C3)

G. ESPACIOS PARA LA LUDICA PEDAGOGICA.

- Aula de clase
- Placas polideportivas
- Salón de lúdica
- Patio salón
- Auditorio (gimnasia)
- Centros recreativos y deportivos
- Canchas de fútbol del barrio

H. PLAN DE APOYO A ESTUDIANTES.

- Para alumnos que presentan incapacidad médica se les asignan trabajo de investigación relacionados con el área.
- Para los alumnos que presentan insuficiencia en el área s les asignará unas sesiones prácticas relacionadas con las dificultades presentadas, además de investigaciones y talleres acerca de la importancia de la práctica de la actividad física.

I. ACCIONES VALUATIVAS PARA APLICAR EN EL ÁREA

- Observación directa individual y colectiva
- Participación activa

- Representación de la institución en actividades deportivas y recreativas a nivel externo.

- Comprensión y aplicación d reglamento de los deportes en acciones de juego.
- Comprensión de los beneficios fisiológicos del ejercicio físico.

J. METAS.

- Mejorar el nivel de agresividad de los estudiantes mediante la participación activa en las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, propiciando una verdadera convivencia pacífica.
- Elevar el nivel de competencia n cada una de las diferentes disciplinas deportivas que representan la institución educativa
- Propiciar la integración d los jóvenes al interior del colegio y con otras instituciones educativas.
- Vincular a las mujeres aún más en la práctica deportiva y recreativa
- Realizar los aportes necesarios desde la educación física para su aplicabilidad n la seguridad vial.

K. ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LAS METAS.

- Propiciando en el desarrollo de las actividades un ambiente que favorezca la convivencia pacífica.
- Buscando la interiorización y puesta en práctica de las reglas en las disciplinas deportivas.
- Fortaleciendo los semilleros de las disciplinas deportivas que constituyen la base de la formación.
- Creando los espacios para la realización de los entrenamientos de los quipos que representan la institución.
- Cumpliendo de una manera eficaz con las actividades propuestas en el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre
- Participando en las actividades deportivas y recreativas programadas para otras instituciones educativas del sector.
- Invitando a las instituciones educativas del sector a participar en eventos de carácter deportivo programadas por el colegio.
- Organizando eventos deportivos del interés del sexo femenino (microfútbol, voleibol, tenis de mesa, baloncesto)
- Poniendo en práctica elementos de la seguridad vial de manera que se integre con los contenidos del área de Educación física.

L. RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL ÁREA

- **INFRAESTRUCTURA**
  Sala de juegos, placas polideportivas del colegio, centros recreativos cercanos a la institución, canchas de fútbol del barrio
- **FISICOS-DIDACTICOS:**
  Balones para disciplinas deportivas como: baloncesto, voleibol, microfútbol, fútbol.
  Mallas para voleibol, baloncesto y tenis de mesa
  Tulas para baloncesto, Colchonetas, Cuerdas para saltar, Manillas para Sóftbol, Bata de Sóftbol, Juegos de ajedrez, Mesas de tenis
  Aros, Juegos de mesa, Pitos, Juegos de tarjetas, Juegos de petos, Jugo de uniformes, Cuerdas, lazo largo, Pelotas de tenis de mesa y Sóftbol.

SEGUIMIENTO A MODIFICACIONES, AJUSTES Y ACTUALIZACIONES.

FECHA	TEMA	RESPONSABLES	REVISÓ	APROBÓ
Julio de 2018	Lineamientos curriculares en el plan de la tercera jornada.	Docentes del área.	Líder Gestión AcadémicoPedagógica	Consejo académico –Consejo Directivo
20/03/2019, 05/06/2019	DUA, temática e indicadores de desempeño en términosde inclusión.	Docentes del área.	Líder académica	Consejo académico –Consejo Directivo
Marzo de 2020	Revisión de temas e indicadores de desempeño.	Docentes del área.	Líder académica	Consejo académico –Consejo Directivo
Abril 20 de 2020. Acta #1. Consejo académico: Trabajo en casa	Se acuerda la planeación de los temas de esta área en articulación con el área de Educación Artística, ajustandotemas comunes en planeación ydesarrollo, durante el aprendizaje en casa. En CLEI, se desarrolla mediante actividades muyespecíficas que se direccionan desde los proyectosinstitucionales.	Consejo académico Docentes de las áreas	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejodirectivo.
Febrero de 2021	Revisión y ajuste en indicadores de desempeño.	Docente del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejodirectivo.
Octubre-noviembre 2022	Revisión y ajuste en contenidos e indicadores de desempeño.	Docente del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejodirectivo.
Junio 2024	Se ajustan los contenidos a tres periodos académicos. Se ajustan los indicadores de desempeño en cantidad por periodo.	Docentes del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejodirectivo.
Febrero 2025	Se revisan y ajustan los contenidos los indicadores de desempeño de los tres periodos académicos.	Docentes del área	Líder de proceso académico.	Consejo académico-consejodirectivo.