



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE VÉLEZ ESCOBAR  
"La Formación Integral Nuestra Mejor Inversión"



GUÍA MALLA CURRICULAR

Versión 7

## **DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIA**

### **ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE ITAGÜÍ  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE VELEZ ESCOBAR  
AÑO DE VIGENCIA: 2026**



**TABLA DE CONTENIDO**

<b>FUNCIONALES Y DE DESEMPEÑO</b>	<b>PAG.</b>
<b>CONTEXTUALIZACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS</b>	<b>2</b>
<b>DIAGNÓSTICO DEL ESTADO FINAL DE ÁREA POR GRADO</b>	<b>2</b>
<b>DESEMPEÑO DEL ÁREA</b>	<b>3</b>
<b>DESEMPEÑO DEL ÁREA</b>	<b>4</b>
<b>APORTE DE LAS ÁREAS TRANSVERSALES EN LAS COMPETENCIAS DÉBILES</b>	
<b>RESULTADOS PRUEBAS SABER 11 2024</b>	
<b>SIEE</b>	<b>7</b>
	<b>PAG.</b>
<b>LEGALES Y REGLAMENTARIOS</b>	<b>10</b>
<b>ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS CURRICULARES (MEN)</b>	<b>10</b>
<b>FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO (LEY 115)</b>	<b>17</b>
<b>OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS (LEY 115)</b>	<b>17</b>
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA</b>	<b>17</b>
<b>ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS DADAS EN LAS REDES DE CADA ÁREA</b>	
	<b>PAG.</b>
<b>INFORMACIÓN DE DISEÑOS PREVIOS</b>	<b>18</b>
<b>DISEÑO CURRICULAR 2025</b>	<b>18</b>
<b>PROYECTOS TRANSVERSALIZADOS</b>	<b>19</b>
	<b>PAG.</b>
<b>NORMAS O CÓDIGOS DE PRÁCTICAS QUE LA IE SE HA COMPROMETIDO A IMPLEMENTAR</b>	<b>20</b>
<b>TRANSVERSALIZACIÓN DE LAS ÁREAS</b>	<b>23</b>
<b>COMPETENCIAS PARA LAS ÁREAS TRANSVERSALES CON LAS MEDIAS TÉCNICAS SENA</b>	<b>24</b>
<b>TECNOACADEMIA</b>	
<b>LEY 1421 DE 2017, DUA (DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE) Y PIAR (PLAN INDIVIDUAL DE AJUSTES RAZONABLES)</b>	<b>24</b>
<b>MODELO PEDAGÓGICO</b>	<b>25</b>
<b>DIAGNOSTICO DE LOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN DEL ÁREA DE CONOCIMIENTO</b>	<b>25</b>
<b>GUIAS PRIMERA INFANCIA (ISO 21001)</b>	

**FUNCIONALES Y DESEMPEÑO**

**CONTEXTUALIZACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS**

La elección del modelo constructivista como base para el plan de estudios de Educación Física se sustenta en la comprensión profunda de los procesos de aprendizaje y desarrollo integral de los



estudiantes. El constructivismo se alinea con una visión pedagógica que considera al estudiante como un ser activo, constructor de su propio conocimiento, y promueve la adquisición de habilidades a través de la participación activa y experiencial.

La Educación Física no solo se trata de desarrollar habilidades motrices, sino también de promover el pensamiento crítico y la resolución de problemas. El constructivismo facilita este proceso al proporcionar situaciones desafiantes que requieren reflexión y toma de decisiones, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

El modelo constructivista enfatiza la importancia de contextualizar el aprendizaje en la realidad del estudiante. En Educación Física, esto se traduce en diseñar actividades que reflejen situaciones reales y relevantes para la vida diaria, facilitando la transferencia de habilidades a diferentes contextos y promoviendo la adopción de un estilo de vida activo y saludable.

La participación activa del estudiante es esencial en el modelo constructivista. En Educación Física, esto se traduce en la creación de entornos de aprendizaje que fomenten la exploración, la experimentación y el descubrimiento personal. La práctica y la aplicación directa de conceptos y habilidades son fundamentales para consolidar el aprendizaje.

La Educación Física basada en el constructivismo también tiene en cuenta el desarrollo de habilidades sociales. A través de actividades cooperativas y situaciones que requieren interacción, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a comunicarse eficazmente y a desarrollar habilidades sociales clave que serán beneficiosas en diversos aspectos de sus vidas.

En resumen, un plan de estudios de Educación Física fundamentado en el constructivismo busca no solo el desarrollo de habilidades motoras, sino también el crecimiento integral de los estudiantes, promoviendo la participación, el pensamiento crítico, la conexión con la realidad y el fortalecimiento de habilidades sociales. Este enfoque contribuye a la formación de individuos autónomos, reflexivos y comprometidos con un estilo de vida saludable.

Dentro de los cambios que se aplicaron al plan de área para su ejecución desde el 2025, se cuenta principalmente con el establecimiento y desarrollo de competencias transversales asociadas a la media técnica ofrecida por la institución en DANZA para el grado decimo, las cuales se transversalizan directamente con los contenidos propios del área.

Además, dar relevancia y asignar nota dentro del seguimiento a la participación de los estudiantes en la ejecución de ejercicio físico en jornada extraescolar.

### **DIAGNÓSTICO DEL ESTADO FINAL DE ÁREA POR GRADO**

<b>GRADO</b>	<b>ESTANDAR, COMPETENCIAS, COMPONENTES, PENSAMIENTOS O ENTORNOS</b>	<b>POC</b>
<b>CUARTO QUINTO</b>	En los grados cuarto y quinto el porcentaje de reprobación cumple con la meta establecida en la Institución, además de ser muy similares, esto se logró debido a una evaluación centrada en las competencias establecidas para el grado. Otro factor que influye positivamente en los resultados es la comunicación continua con padres de familia y acudientes, lo que permite hacer un seguimiento permanente del proceso del estudiante y realizar recomendaciones oportunas tanto a padres de familia como a estudiantes.	



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



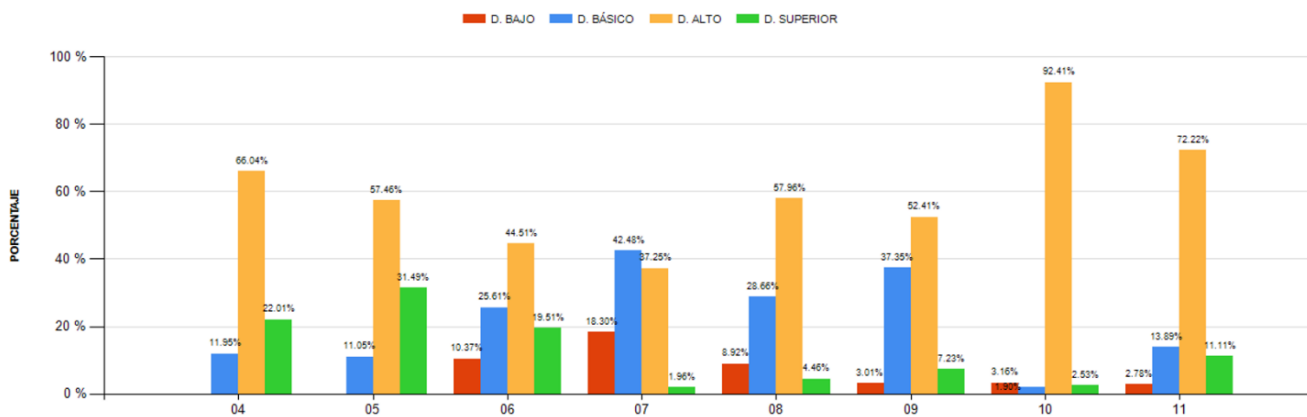
<b>SEXTO</b>	Desde la planeación prevista para el grado sexto, se desarrollaron todos los contenidos propuestos para alcanzar cada competencia, aunque se debe enfatizar las competencias físico-motriz, específicamente en la experimentación y dominio las habilidades motrices en la resolución de los problemas del juego y las actividades planteadas, ya que por las falencias de grados anteriores los estudiantes presentan en su mayoría debilidades físico-motrices a nivel de sus capacidades coordinativas.	
<b>SÉPTIMO</b>	Al igual que en el grado sexto la planeación que se tenía prevista para el grado séptimo se alcanzó a desarrollar en su totalidad.	
<b>OCTAVO</b>	Para el grado Octavo también se desarrolló todos los estándares y competencias previstas en la malla curricular, aunque para el 2026 se debe hacer una especial intensificación en el afianzamiento y fortalecimiento de las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito, ya los efectos de la pandemia todavía se notan en estos grupos sobre todo en lo que hace referencia a las habilidades específicas en los diferentes deportes planteados para estos grados.	<b>1 al 5</b>
<b>NOVENO</b>	Durante el año 2025, en este grado se alcanzaron todas las competencias previstas en las mallas.	
<b>DECIMO</b>	En el grado décimo se alcanzaron las competencias propuestas en la malla.	
<b>UNDÉCIMO</b>	Al igual que en los grados anteriores, se logró desarrollar las diferentes competencias propuestas.	



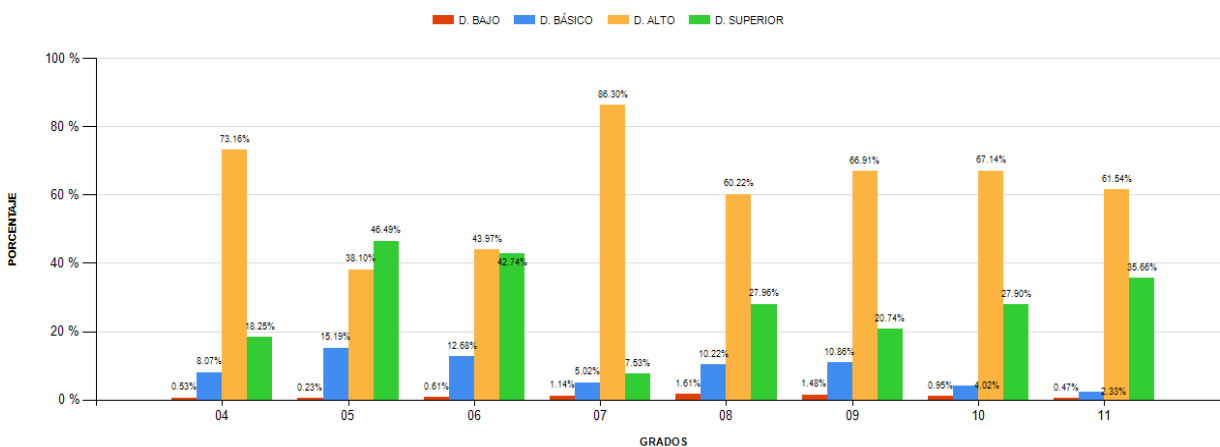
## DESEMPEÑO DEL ÁREA

2023 p3

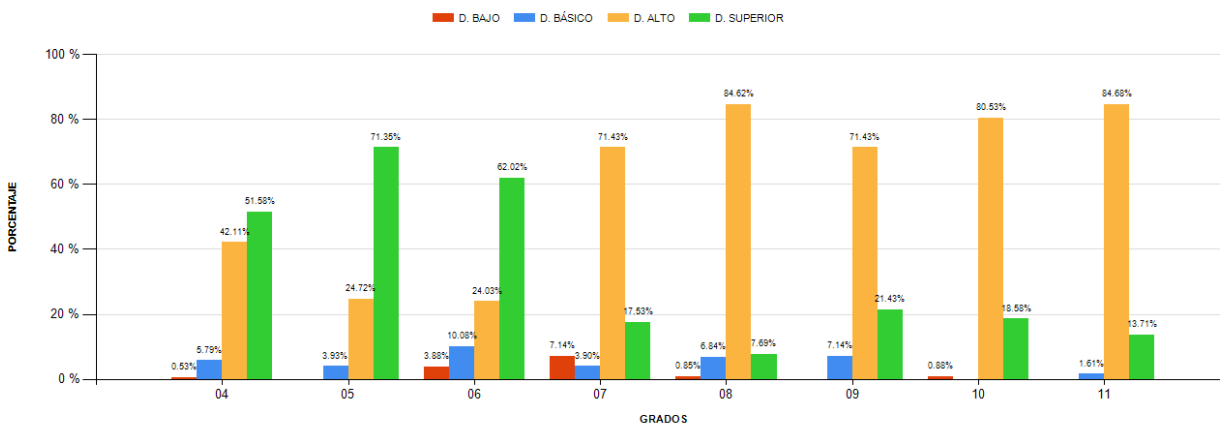
### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES





GRADO	% BAJO Y BÁSICO 2023		% BAJO Y BÁSICO 2024		%BAJO BASICO 2025		ACCIONES DE MEJORA O AJUSTES AL PLAN DE ÁREA
	BJ	BA	BJ	BA	BJ	BA	
<b>DESEMPEÑO CUARTO</b>	0	7.79	0.53	8.07	0.53	5.79	Se observa que el porcentaje de estudiantes con valoración bajo durante el año 2025 se mantuvo igual que el año 2024. Desde el área, para el año 2026, buscando reducir dicho porcentaje se aplicarán estrategias como asignar actividades para ejecución y valoración durante el periodo de clase; no dejando actividades para la casa y, en los casos de estudiantes que presentan inasistencias frecuentes, en las clases a las que asistan se asignarán y valorarán actividades que puedan ser ejecutadas en el transcurso de la clase.
<b>QUINTO</b>	0	8.80	0,23	15.19	0.0	5.77	
<b>SEXTO</b>	10.37	31.91	6.61	12.68	3.88	10.08	Se puede observar una reducción sustancial en el desempeño Bj durante el año 2025 en relación al 2024. Lo anterior evidencia la efectividad de las estrategias aplicadas y el mejoramiento continuo del área. Por lo tanto, resulta pertinente continuar aplicando las estrategias definidas en el acta de resultados final del área.
<b>SÉPTIMO</b>	18.30	18.47	1.14	5.02	7.14	3.90	Se evidencian unos resultados desfavorables, tanto en los desempeños Bj como Básico en el año el año 2025 comparado con el año anterior. Un número mayor de estudiantes obtuvieron desempeño bajo; superando la meta institucional. Dicho resultado revela que las estrategias implementadas no fueron efectivas. En atención a lo anterior, es necesario fortalecer el juego como medio para fortalecer las diferentes



# DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



							competencias del área, fortalecer el desarrollo de los planes de mejoramiento, ponderar la participación de los estudiantes en las actividades frente al resultado.
<b>OCTAVO</b>	8.92	13.28	1.61	10.22	0.85	6.84	En este grado se evidencia mejoras en los dos desempeños alcanzados por los estudiantes. Este hecho se puede justificar en la aplicación de las estrategias propuestas al final del año 2024 y, en especial, a la aplicación de planes de mejoramiento continuo durante el transcurso del período y a la valoración de las diferentes actividades ejecutadas por los estudiantes durante las clases.
<b>NOVENO</b>	3.01	5.76	1.48	10.86	0.0	7.14	Este grado presentó mejoramiento en los porcentajes de ambos desempeños. No hubo estudiantes con desempeño bajo, alcanzando la meta del 0.0 % en dicho desempeño propuesto el año anterior. Además, se registró un incremento en los porcentajes correspondiente a los desempeños Alto y Superior. Para sostener dicha meta, se continuará proponiendo actividades coherentes con el plan de estudios, que respondan a los intereses y gustos de los estudiantes, valorar todos los avances que evidencien los estudiantes, así como la participación de los estudiantes en las actividades que transversalizan el área.
<b>DÉCIMO</b>	3.16	9.62	0.95	4.02	0.88	0.0	Se puede observar que, al comparar los desempeños Bajo y Básico del año 2025 con el año 2024 se presentó una mejora en ambos desempeños, quedando como meta para el 2025 0.0% en el desempeño Bajo. En consideración a lo anterior, se decide continuar aplicando las estrategias definidas en el acta de resultados final del área.
<b>UNDÉCIMO</b>	27.81	18.75	0.47	2.33	0.0	1.61	Los resultados evidencian una mejora en ambos desempeños. Se logra la meta de 0.0 en desempeño bajo y una disminución considerable



							en la cantidad de estudiantes con desempeño básico, y, como consecuencia directa un incremento en los desempeños alto y superior. Dicha mejora se sustenta en la implementación de metodologías activas centradas en el estudiante, además, en el diseño y ejecución de planes de mejoramiento durante el transcurso de los periodos.
--	--	--	--	--	--	--	---

**RESULTADOS PRUEBAS EXTERNAS:  
SIMULACRO GRADO 10º  
QUIERO SER, QUIERO SABER 5º Y 9º**

**No Aplica**

**SIEE**

<https://www.ievee.edu.co/index2.php?id=167281&idmenutipo=9979>

La evaluación en Educación Física, bajo el enfoque constructivista, se concibe como un proceso dinámico y formativo que va más allá de la simple medición de habilidades físicas. Se fundamenta en la comprensión de que los estudiantes son constructores activos de su propio conocimiento y que la evaluación debe reflejar no solo los resultados finales, sino también el proceso de aprendizaje y el desarrollo integral del individuo teniendo en cuenta los siguientes principios.

**Observación Continua:** La evaluación constructivista en Educación Física comienza con la observación continua de los estudiantes durante las actividades. Se presta atención a cómo abordan los desafíos, interactúan con otros, toman decisiones y aplican conceptos aprendidos. Esta observación proporciona información valiosa sobre el proceso de construcción del conocimiento y el desarrollo de habilidades motrices.

**Diálogo y Retroalimentación:** El constructivismo enfatiza la importancia del diálogo entre docentes y estudiantes. La retroalimentación se convierte en una herramienta clave para guiar el aprendizaje. Los comentarios se centran no solo en los resultados, sino en los procesos cognitivos y estrategias utilizadas. Se fomenta un espacio abierto donde los estudiantes reflexionan sobre su desempeño y participan activamente en la construcción de su conocimiento.

**Autoevaluación y Coevaluación:** El modelo constructivista promueve la autoevaluación y coevaluación como herramientas esenciales. Los estudiantes son guiados para que reflexionen sobre su propio desempeño y el de sus compañeros. Esto no solo fortalece la metacognición, sino que también fomenta la responsabilidad y colaboración, aspectos cruciales para el aprendizaje significativo.

**Participación en Interclases e Intercolegiados:** La evaluación de la participación en eventos como Interclases e Intercolegiados en Educación Física, bajo el modelo constructivista, implica una



perspectiva integral que va más allá de medir simplemente el rendimiento físico, integrando aspectos cognitivos, socioemocionales y metacognitivos. Este enfoque contribuye a una comprensión más completa y enriquecedora del proceso de participación en eventos deportivos teniendo en cuenta en el seguimiento del estudiante.

De acuerdo a los criterios de evaluación establecidos en el SIEE institucional como lo son los lineamientos y estándares curriculares, los principios y valores institucionales, el modelo pedagógico, y demás documentos emanados por el MEN en el área de educación física se concibe la evaluación como un proceso sistemático, planeado con anterioridad para la recolección de información veraz y valiosa, orientado hacia la valoración de la calidad y de los logros obtenidos, que son la base para la toma de decisiones de mejoramiento continuo y del contexto en el que se encuentra la institución educativa. (Pérez, 2000).

Es así como en la educación física recreación y deportes la evaluación tiene las siguientes características fundamentales que permiten orientar la toma de decisiones.

**Sistemática:** Genera información sobre el desempeño de los docentes y los estudiantes, permitiendo la verificación de los criterios de desempeño y orientando hacia la búsqueda de nuevos métodos y técnicas de enseñanza.

**Permanente y continua:** Verifica constantemente el avance de los estudiantes y la pertinencia del plan curricular.

**Integral:** Evalúa el desempeño dentro y fuera del aula teniendo en cuenta, el ser, el saber, el hacer y el convivir.

## ¿Para qué evaluar en educación física?

La evaluación es un punto clave en el proceso educativo, en el área de educación física se tiene en cuenta la perspectiva que presenta Díaz Barriga (2005) al explicar que “dentro de los fundamentos axiológicos que justifican cualquier modelo de evaluación se encuentran los relacionados con una calidad educativa que demanda posibilitar, garantizar, promover y vigilar el logro de los aprendizajes curriculares; el perfeccionamiento de los docentes, el desarrollo personal, el mejoramiento de las prácticas y la dedicación al trabajo educativo”. Si bien la evaluación no sólo es motivada por el requerimiento necesario de tener indicadores, sino porque además contribuye al proceso de enseñanza - aprendizaje y a ser floreciente a largo plazo dicho proceso.

La evaluación como parte del proceso se convierte para a la educación física en una herramienta necesaria que permite detectar las fallas y debilidades de la implementación de los temas programados y los materiales didácticos que permitan la reflexión continua de docente para dotar al alumno de herramientas concretas que le permita obtener un adecuado rendimiento educativo.

Debemos tener en cuenta que la calidad de la evaluación se construye desde la perspectiva de la motivación, eficiencia y equidad, buscando que se tenga en consideración estas premisas, es importante evaluar para realizar un claro análisis de la información provista y obtener resultados acordes a lo que desea lograr el diseño curricular de área.



En conclusión, la evaluación en el área de educación física es un proceso vital, ya ayuda a garantizar el logro de los aprendizajes que se requiere para obtener los mejores resultados para los alumnos.

Los objetivos principales de la evaluación en el área son:

- Valorar el alcance y la obtención de logros, competencias y habilidades por parte de los estudiantes.
- Determinar la promoción o no de los estudiantes en cada grado de la educación básica y media.
- Diseñar e implementar estrategias para apoyar a los estudiantes que hayan presentado dificultades en el alcance de sus competencias.
- Recoger información relevante que contribuye a la autoevaluación académica de la institución y la actualización permanente del plan de estudios.

En el desarrollo de las clases de Educación Física se tiene en cuenta las características del alumnado (edad, nivel competencial, intereses, etc.). Se utiliza pruebas combinadas, listas de control, hojas de registro, escalas de clasificación, cuadernos del alumno, etc. y para valorar el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje se utilizan las siguientes estrategias de evaluación Teniendo en cuenta los ámbitos de las capacidades planteadas en los objetivos curriculares así:

- **La evaluación de capacidades cognitivas (SABER)**, a través de actividades en las que el alumnado reflexione sobre aspectos que den sentido a su actividad motriz utilizando pruebas objetivas (orales, escritas, combinadas y trabajos...).
- **La evaluación de capacidades físico-motrices (SABER HACER)**, por medio de listas de control, escalas de clasificación y escalas descriptivas en situaciones habituales de clase y durante el desarrollo de actividades evaluadoras.
- **La evaluación de capacidades afectivo-sociales (QUERER HACER)**, se pueden registrar las observaciones diarias sobre la colaboración, respeto, participación, interés..., en listas de control, escalas de clasificación de conductas y registros anecdóticos fundamentalmente.

Teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente sobre la concepción de la evaluación desde la educación física en la I.E, se plantean estrategias de recuperación integral, siempre apuntando al desarrollo de competencias desde lo cognitivo, lo socio-afectivo y lo afectivo-social donde se emplean diferentes estrategias de enseñanza como lo son: Lecturas, videos, ensayos, practicas, exposiciones, trabajo en grupo entre otras, este plan es desarrollado dos veces al período siguiendo las fechas establecidas desde la I.E.

## LEGALES Y REGLAMENTARIOS

### ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS CURRICULARES (MEN)<sup>1</sup>

#### Grupos de estándares de competencias en educación física, recreación y deporte y dimensiones transversales

<sup>1</sup> [https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf)



Se han definido y organizado los estándares básicos de competencias en educación física, recreación y deporte en tres grandes grupos: **capacidades perceptivomotrices, físicomotrices y sociomotrices**. Cada grupo representa una dimensión fundamental para el desarrollo de la educación física, la recreación y deporte.

Lo **perceptivo motriz** es una dimensión “directamente derivada de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central” (Castañer y Camerino, 1996: 38). Se basa en el desarrollo de la diferenciación sensorial, de las funciones propioceptivas (fundamentales en el reconocimiento del propio cuerpo) y la actividad tónico postural técnico - táctica, y en la identificación y el conocimiento del mundo exterior (funciones interoceptivas), aspecto en el que confluyen la interacción con el mundo objetual (los objetos) y la relación con los otros, dentro de las coordenadas espacio-temporales.

Lo **físicomotriz** es de carácter predominantemente cuantitativo, motivo por el cual su desarrollo y evolución es más fácilmente evaluable y observable (crecimiento y desarrollo de masa o funciones de algunos órganos y sistemas del cuerpo, como el muscular, óseo, respiratorio, eficiencia y eficacia en las relaciones espacio-tiempo durante la ejecución de tareas motrices, medición de cargas en kg, etc.). Lo físicomotriz influye interactivamente en el desarrollo de las capacidades perceptivomotrices, de las capacidades coordinativas, en el aprendizaje de habilidades motrices básicas y en el perfeccionamiento de habilidades específicas requeridas en la práctica de diversas actividades de carácter deportivo, artístico, lúdico y laboral, aspectos que hacen parte de la vida del ser humano.

Lo **sociomotriz** está estructurado de manera compleja y complementaria por las dimensiones introyectiva, comunicativa y la interacción, asuntos que se develan y expresan por medio del juego colectivo, la imaginación, la expresión y la creatividad (Uribe et ál., 2003:76).

El juego, como elemento didáctico básico, contribuye a que el niño se pueda expresar a partir de las relaciones que establece con su propio cuerpo, con los objetos y con otras personas.

Si estos contenidos de la educación física, la recreación y el deporte se abordan desde una perspectiva integral del ser humano, se podrá trascender la búsqueda de objetivos centrados en el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, para potenciar otras capacidades humanas, que aporten a la búsqueda de una mejor calidad de vida y al desarrollo humano individual y colectivo. Para ello, proponemos que se aborden los contenidos de la educación física, relacionados con tres dimensiones fundamentales:

**La sexualidad:** Es una construcción social simbólica, hecha a partir de la realidad de las personas: seres sexuados en una sociedad determinada. Como tal es una dimensión constitutiva del ser humano: biológica, psicológica, cultural, histórica y ética, que compromete sus aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos tanto para su desarrollo en el plano individual como en el social (MEN, 2007: 11).

Esta dimensión, a través de la educación física y las experiencias de la corporalidad, promueve un proceso permanente de comprensión y construcción colectiva de conocimientos, actitudes, comportamientos y valores personales y grupales.

**El medioambiente:** Comprendemos el medioambiente como el entorno que afecta y condiciona las circunstancias de vida de las personas.

Es el entorno en el cual opera una organización, que incluye el aire, el agua, el suelo, los recursos naturales, la flora, la fauna, los seres humanos, y su interrelación (Biblioteca Luis Ángel Arango, 2005). Incluye, además, elementos tan intangibles como la cultura. Se trata de adquirir mayor sensibilidad, comprensión y conciencia del medioambiente y de la participación activa en su protección y mejoramiento.

**La salud:** Es un proceso dinámico, variable, individual y colectivo, producto de determinantes emocionales, sociales, ambientales y biológicos. De esta manera, la salud se empieza a interpretar como proceso, resultado de la interacción de múltiples determinaciones sociales, todas ellas articuladas



al proceso social. “La salud se puede definir como un conjunto integrado de capacidades biopsicosociales de un individuo o de un colectivo” (Weinstein, 1978:45). Estas dimensiones están presentes en todas aquellas prácticas que promueven mejores condiciones de vida, educación y cultura. Es la salud en positivo.

Tipos de estándares de competencias en educación física, recreación y deporte

Así como para la formación en educación física, recreación y deporte se requiere aprender ciertas habilidades de tipo procedimental (saber hacer), es igual de importante adquirir conocimientos (saber) y actitudes (ser) específicos del área. Proponemos entonces que los estándares básicos de competencias estén enmarcados en estos tres saberes y, adicional a esto, es importante relacionar, potenciar, ejercitar o incentivar estos conocimientos, con dimensiones como el medio ambiente, la salud y la sexualidad, las cuales ayuden a mejorar el desarrollo de las personas y la calidad de vida de la sociedad.

En este sentido, los tipos de estándares de competencias en educación física, recreación y deporte son:

## ESTANDAR 1.

Conceptuales. Se refieren a los hechos, los datos o los conceptos que los y las estudiantes deben saber y comprender acerca de la educación física. Si bien esta información es fundamental, no es suficiente para la práctica de la educación física el desarrollo de la competencia motriz en los niños, es decir, se necesita de las demás competencias.

## ESTANDAR 2.

Procedimentales. Hacen referencia a las acciones, a las formas de actuar y de resolver problemas que el alumno debe construir; son fundamentales para el aprendizaje de otros estándares de competencias, como los conceptuales y los actitudinales. Lo ideal es que propicien, en el/la alumno/a, las capacidades para aprender autónomamente.

## ESTANDAR 3.

Actitudinales. Hacen referencia a valores que se manifiestan en las actitudes, entendidas éstas como la tendencia a actuar de acuerdo con una valoración personal que involucra conocimientos cognitivos, componentes afectivos y componentes conductuales.

Estándares integradores. Articulan, en la práctica de la educación física, la recreación y el deporte, las dimensiones de sexualidad, medio ambiente y salud.

Los estándares básicos de competencias en educación física, recreación y deporte se organizaron de la siguiente forma:

- Cada grado o grupo de grado está encabezado por una competencia en educación física, recreación y deporte más general y abarcadora.
- Los estándares se organizaron en tres ejes temáticos.
- Bajo ese gran enunciado, se presentan los estándares básicos que permitirán abarcar ese eje temático y a la vez aportan a la consecución de la competencia general.
- La secuencia en la que se presentan los estándares no significa que deban trabajarse en ese orden.
- Es importante aclarar que los tres grupos de estándares se presentan de forma separada, pero que no debe olvidar que en la práctica y la vida diaria tienen múltiples intersecciones; ninguna se trabaja de manera aislada.



En la tabla 1 se ilustra la disposición esquemática de la presentación de los estándares de competencias. En las tablas 2 a 7 se presentan por grados.

**Tabla 1** Disposición esquemática de la presentación de los estándares de competencias

Competencia		
Eje temático	Eje temático	Eje temático
Estándar	Estándar	Estándar
Estándar	Estándar	Estándar
[...]	[...]	[...]





## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 10.º Y 11.º

Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices
- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable
- Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias
- Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal
- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual
- Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad
- Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal
- Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices

### FÍSICOMOTRIZ

- Valoro el desarrollo de las capacidades
- fisicomotrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte
- Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición fisicomotriz
- Reconozco las capacidades fisicomotrices como expresiones de una buena salud
- Valoro la estética corporal y las capacidades fisicomotrices como elementos del desarrollo humano
- Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras
- Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico
- Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades fisicomotrices
- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas
- Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral
- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable
- Identifico conceptos relacionados con las capacidades fisicomotrices
- Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud
- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas

### SOCIOMOTRIZ

- Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad
- Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable
- Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad
- Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad
- Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo
- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores
- Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional
- Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio
- Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas deportivas relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación
- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales
- Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices

Tabla 3.7 Estándares de competencias grados 10.º y 11.º





## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 8.º Y 9.º

Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria
- Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical
- Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices
- Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices
- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto
- Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales
- Practico juegos tradicionales que me permitan valorar la cultura

### FÍSICOMOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud
- Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas
- Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento
- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
- Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género
- Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación
- Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas

### SOCIOMOTRIZ

- Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás
- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo
- Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para la práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto
- Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices
- Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar
- Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana
- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte
- Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad
- Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices
- Reconozco el folclor y los juegos tradicionales como medios para valorar la cultura y mejorar la integración social

Tabla 3.6 Estándares de competencias grados 8.º y 9.º





## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 6.º Y 7.º

Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas
- Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad
- Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades
- Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase
- Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria
- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo
- Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espacio-temporal
- Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente

### FÍSICOMOTRIZ

- Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación
- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás
- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo
- Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte
- Mejoro las capacidades físicas motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos
- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte
- Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación

### SOCIOMOTRIZ

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo
- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras
- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase
- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación
- Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras
- Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos
- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio
- Valoro y practico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices

Tabla 3.5 Estándares de competencias grados 6.º y 7.º





## ESTÁNDARES DE COMPETENCIAS GRADOS 4.º A 5.º

Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas

### PERCEPTIVOMOTRIZ

- Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades
- Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz
- Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar
- Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices
- Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales
- Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual

### FÍSICOMOTRIZ

- Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades fisicomotrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo
- Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades fisicomotrices
- Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades fisicomotrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego
- Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices
- Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable
- Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices
- Practico y propongo juegos pre deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras
- Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas
- Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas
- Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación
- Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas

### SOCIOMOTRIZ

- Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices
- Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición
- Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras
- Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices
- Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño
- Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno
- Practico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento
- Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi función integral
- Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno

Tabla 3.4 Estándares de competencias grados 4.º a 5.º





**FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO (LEY 115)**

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre

**OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS (LEY 115)**

m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;

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

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA**

**4°-5°**

Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros y amigos.

**6°-7°**

Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

**8°-9°**

Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**10°-11°**

Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales





- Promover el cruce de la calle por la cebra al realizar los desplazamientos a la cancha en bachillerato.
- Conversatorio sobre la seguridad vial y las normas de tránsito.
- Talleres sobre seguridad vial.

## PROCESO DE INVESTIGACIÓN ESCOLAR

### ESTRATEGIAS DEL AREA PARA EL FORTALECIMIENTO DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN ESCOLAR.

Desde la educación física se ha contribuido al proceso de investigación con actividades que fortalecen la capacidad de observación, análisis y búsqueda de información, como por ejemplo en la semana institucional donde los jóvenes del grado noveno deben planear un carrusel deportivo y ponen en práctica el rastreo bibliográfico, el pretest y el post test con la aplicación del carrusel deportivo a toda la institución.

Además, se establecen las siguientes estrategias:

- Proponer temáticas propias del área como objeto de futuros proyectos de investigación.
- Fortalecer el proceso de lectura de contexto en los estudiantes mediante la ejecución de actividades lúdicas.
- Fortalecer el análisis de gráficos y tablas mediante la aplicación de proceso estadístico a los resultados de evaluación de la condición física de los estudiantes.

Durante el año lectivo 2025 no se desarrollaron proyectos de investigación relacionados con temáticas del área. Desde el área se acompañaron dos proyectos en grado décimo, sin embargo, se presentaron dificultades en dicho acompañamiento, esto, considerando que los estudiantes no asistían a los diferentes encuentros de revisión.

Para el año lectivo 2026 se desarrollarán dos proyectos promovidos desde el área, con temáticas relacionadas con esta. Entre estos se encuentra el proyecto Alimentación Saludable en La Escuela, desarrollado por estudiantes del grado noveno uno, y el proyecto Los Futboleros, el cual es desarrollado por estudiantes del grado sexto cuatro.

Ambos proyectos surgen de la aplicación de la fase de sensibilización y exploración contenidas en la propuesta de acompañamiento a los proyectos de investigación, la cual se describe a continuación.

#### **Propuesta de Acompañamiento a Proyectos de Investigación.**

El acompañamiento estará conformado por varias fases, y su estructura se describe a continuación:

#### **Fase 1. Sensibilización y Exploración Temática**

**Objetivo:** introducir a los estudiantes en la investigación escolar y ayudarles a seleccionar un tema pertinente.

**Actividades:**

- Conversatorio: ¿Qué significa investigar en Educación Física?



- Lluvia de ideas sobre problemas reales del entorno escolar:
  - Actividad física y sedentarismo.
  - Juegos tradicionales.
  - Salud mental y movimiento.
  - Nutrición y rendimiento.
  - Inclusión en las clases de EF.
- Elaboración de mapa conceptual sobre posibles líneas de investigación.

### Productos esperados:

- Tema tentativo definido.
- Registro escrito de intereses y posibles preguntas.

### Fase 2. Formulación del Problema y Pregunta de Investigación

**Objetivo:** guiar a los estudiantes en la construcción del problema central.

#### Actividades:

- Identificación del problema en el contexto (observación del entorno, diario de campo).
- Taller: cómo redactar un planteamiento del problema.
- Formulación de la pregunta de investigación y alcance.

#### Productos:

- Planteamiento del problema claro.
- Pregunta de investigación bien formulada.
- Posibles variables.

### Fase 3. Objetivos, Justificación y Marco Teórico

**Objetivo:** estructurar el proyecto con la lógica de investigación escolar.

#### Actividades:

- Explicación guiada: ¿cómo se elaboran objetivos generales y específicos?
- Lectura orientada de textos sencillos sobre el tema.
- Creación de fichas de lectura.
- Elaboración de un primer borrador del marco teórico.

#### Productos:

- Objetivos redactados.
- Justificación argumentada.



- Borrador de marco teórico con mínimo 3 fuentes.

## Fase 4. Metodología y Recolección de Datos

**Objetivo:** acompañar el diseño de instrumentos y la recolección de información.

### Actividades:

- Elección del enfoque: cuantitativo, cualitativo o mixto.
- Diseño de instrumentos según el tema:
  - Encuestas sobre hábitos.
  - Rúbricas de observación en clase.
  - Test físicos (según protocolos escolares).
  - Entrevistas.
  - Registros fotográficos o diarios.
- Capacitación en aplicación de instrumentos.
- Trabajo de campo.

### Productos:

- Instrumento validado por el docente.
- Datos recolectados y organizados.

## Fase 5. Análisis e Interpretación

**Objetivo:** guiar la comprensión de los datos obtenidos.

### Actividades:

- Taller: cómo tabular y organizar resultados.
- Lectura de gráficos, tablas o descripciones textuales.
- Relación entre datos, marco teórico y pregunta de investigación.
- Identificación de hallazgos o patrones.

### Productos:

- Resultados organizados.
- Interpretación preliminar.

## Fase 6. Conclusiones y Recomendaciones

**Objetivo:** cerrar el proceso con aprendizajes significativos.

### Actividades:



- Asesoría para redactar conclusiones basadas en evidencias.
- Redacción de recomendaciones aplicables al contexto escolar.

**Productos:**

- Documento final de conclusiones y recomendaciones.

## TRANSVERSALIZACIÓN DE LAS ÁREAS

Desde el área de educación física se transversalizan conocimientos propios del área con Lengua Castellana, Biología, Estadística y Tecnología.

A continuación se describen las actividades por área a transversalizar y grado.

### ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIZACIÓN ACTIVIDADES POR GRADO Y ÁREA

AREA	SEXTO	SEPTIMO	OCTAVO	NOVENO	DECIMO	ONCE
<b>LENGUA CASTELLANA</b>	“Narrando mi experiencia motriz”: Después de circuitos lúdico-motrices, los estudiantes escriben un texto narrativo corto describiendo lo vivido durante la clase.	“Instrucciones para movernos”: Redacción de textos instructivos explicando juegos o ejercicios físicos.	<i>El deporte y la argumentación</i> ”: Debate y texto argumentativo sobre la importancia del deporte en la vida diaria.	<i>Crónica deportiva escolar</i> ”: Redacción de una crónica sobre un encuentro deportivo de elección.	“Ensayo crítico: deporte y sociedad”: realizar un ensayo argumentativo analizando el deporte como fenómeno social	<i>Escrito: El Deporte como proyecto de vida</i> ”: realizar un escrito sobre el deporte como proyecto de vida.
<b>BIOLOGÍA</b>	“Conozcamos nuestro cuerpo en movimiento”: Identificación básica de músculos y huesos implicados en juegos y desplazamientos.	<i>El sistema óseo en acción</i> ”: Identificación de los diferentes huesos y músculos que soportan movimientos determinados.	<i>Sistema muscular y esfuerzo físico</i> ”: Análisis de músculos activos en deportes específicos.	<i>Respiración y ejercicio</i> ”: Realizar un informe explicativo sobre la relación entre actividad física y sistema respiratorio.	<i>Sistema cardiovascular y actividad física</i> ”: realizar un informe escrito sobre el impacto del ejercicio físico en corazón y vasos sanguíneos.	“Fisiología del ejercicio” Trabajo investigativo sobre las principales adaptaciones de la actividad física a nivel cardiovascular, muscular y óseo.



# DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



<b>TECNOLOGIA</b>	<i>Mi rutina saludable digital</i> : Uso básico de PowerPoint o Canva para diseñar una rutina de calentamiento.	<i>“Seguimiento del ejercicio”</i> : Registro físico semanal en hoja de cálculo de la actividad física desarrollada.	<i>“Video técnico deportivo”</i> : Grabación de video corto comentado analizando una destreza deportiva.	<i>“Presentación sobre hábitos saludables”</i> : Realizar una presentación multimedia sobre hábitos saludables.	<i>“Apps para el acondicionamiento físico”</i> : realizar una reseña digital con el análisis funcional de apps de las deportivas.	<i>“Apps para el acondicionamiento físico”</i> : investigar las principales apps utilizadas en el deporte y utilización de una de su preferencia para la planeación y desarrollo de su programa de acondicionamiento físico.
<b>ESTADÍSTICA</b>					<i>“Análisis de datos de las pruebas físicas”</i> : realizar un informe con el análisis estadístico (promedio, frecuencia, desviación estándar, etc.) de los resultados de diferentes test.	<i>“Análisis de datos de las pruebas físicas”</i> : realizar un informe con el análisis estadístico (promedio, frecuencia, desviación estándar, etc.) de los resultados de diferentes test. Utilizando gráficos y variables.

## COMPETENCIAS PARA LAS ÁREAS TRANSVERSALES CON LAS MEDIAS TÉCNICAS SENA

Genero hábitos saludables en mi estilo de vida para prevenir riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de mi condición física individual, la naturaleza y complejidad de mi desempeño laboral. SALUD OCUPACIONAL

Aplico técnicas de cultura física para el mejoramiento de mi expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. ERGONOMIA

Desarrollo permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje. CULTURA FISICA



**LEY 1421 DE 2017, DUA (DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE) Y PIAR (PLAN INDIVIDUAL DE AJUSTES RAZONABLES)**

Los diagnósticos más comunes en la institución son:

Discapacidad psicosocial

Se brindarán espacios de relajación y de calma que le ayuden a concentrarse en el trabajo propuesto.

La evaluación estará presente para atender de forma operativa a la diversidad del alumnado.

Se evaluará la participación, grado de esfuerzo en el desarrollo de actividades prácticas.

Discapacidad intelectual:

Se favorecerá su autonomía mediante el desarrollo de actividades en la cual el estudiante tome sus propias decisiones en juegos y desarrollo de habilidades básicas de movimiento.

La evaluación estará presente para atender de forma operativa a la diversidad del alumnado.

Se evaluará la participación, grado de esfuerzo en el desarrollo de actividades prácticas.

Trastorno con déficit de atención con/sin hiperactividad.

Se ubicará al estudiante de manera que tenga la menor cantidad de estímulos exteriores posibles, las actividades se harán de manera diversa y cambiarán por lo menos cada 20 minutos.

La evaluación estará presente para atender de forma operativa a la diversidad del alumnado.

Se evaluará la participación, grado de esfuerzo en el desarrollo de actividades prácticas.

Discapacidad sistémica:

Por condiciones de salud se limitaciones y restringe la participación. Enfermedades cardiovasculares, sistema digestivo, metabólico, endocrino y de la piel.

La evaluación estará presente para atender de forma operativa a la diversidad del alumnado.

Se evaluará la participación, grado de esfuerzo en el desarrollo de actividades prácticas.

**GUIAS PRIMERA INFANCIA (ISO 21001)**

**No aplica**

**ALTO PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON DESEMPEÑO BAJO “PLANES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO”**

- Con el fin de dar cumplimiento a la ley 2420 del 20224 desde el área se implementan las siguientes acciones:
- Con relación a la recuperación de las competencias básicas el área propende por estructurar el plan de estudios partiendo de las competencias básicas establecidas por el MEN, además, se



diseñan actividades considerando el nivel de desarrollo de las diferentes competencias en los estudiantes.

- En cuanto a las estrategias de nivelación, el área ejecuta los planes de mejoramiento como lo establece la Institución. Además, para favorecer la aprobación de los estudiantes en el área se realizarán planes de mejoramiento continuos que permitan el fortalecimiento de competencias débiles.
- En la planeación y diseño de actividades del área prevalecerá aquellas que incluyan los intereses y maneras de aprender de los estudiantes para motivar el trabajo autónomo y responsable para alcanzar desempeños superiores.

## Ley 2420/24

Con el fin de superar el rezago, producto del aislamiento obligatorio, el área de Educación Física, implementa estrategias orientadas a dos aspectos, a saber:

- Superación de las brechas de aprendizaje, en este aspecto, el área de Educación Física se plantean dos tipos de estrategias:
  - Programas de recuperación y refuerzos: este incluye el diseño de talleres adicionales donde se propone la ejecución de actividades recreativas, deportivas y de acondicionamiento físico.
  - Actividades de transversalización de las áreas, estas incluyen actividades que integren conocimientos propios del área con la Estadística, Fisiología del Ejercicio y Biología.
- Gestionar los riesgos surgido con el aislamiento obligatorio: en este sentido, se realiza un énfasis en la salud mental y bienestar físico. Para este fin se adelantan sesiones donde se trabajen estrategias sencillas para el manejo del Estrés y la Ansiedad; como lo es el manejo de la respiración consciente y la promoción de actividad física como estrategia útil para este fin.



**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS**  
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: CUARTO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al terminar el grado quinto los estudiantes utilizarán las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en su entorno, para interactuar con los compañeros, compañeras, amigos y amigas

**OBJETIVO POR AÑO:** Desarrollar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con los compañeros, compañeras y amigos y amigas

**PERIODO I**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)**

**PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que	Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus	Programa de alimentación escolar (PAE)	Explicación de normas de clase (convivencia) y hábitos de higiene. Exposición de programa PAE	Identifica de los diferentes implementos que se utilizan para la realización de los ejercicios.



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



<p>mejoran la capacidad de movimiento.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>combinaciones , a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas</p>	<p>Los buenos modales en la mesa. Normas básicas de comportamiento Malos gestos y comportamientos en la mesa. Imagen, concepto y esquema corporal. Auto aceptación, diversidad y respeto Juegos integradores jerarquizados e intergeneracionales Ejercicios de reconocimiento, de re-significación de acuerdos y normas. Interclases festivos</p>	<p>Aplicación de ejercicios de habilidades motrices básicas (como caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, cuadrupedia, rodar, trepar, escalar, reptar y golpear etc.) Aplicación de Juegos lúdicos y recreativos en equipos e individuales. Práctica de ejercicios de imagen y esquema corporal con y sin implementos. Prácticas de juegos reglados en deportes individuales y en equipo. Práctica de juegos de equilibrio en variadas superficies. Practica de los sentidos, los espacios, las texturas, el peso y la temperatura, en movimiento y estáticos.</p>	<p>Demuestra una actitud positiva al practicar actividades físicas y recreativas.</p>
--	--	---	---	---



**PERIODO II****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)****PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que mejoran la capacidad de movimiento.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos</p>	<p>Programa de alimentación escolar (PAE) Alimentación saludable Características debe tener una alimentación saludable Rítmico – danzarías, artísticas, ludo recreativas Habilidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad. Capacidades de Coordinación - Flexibilidad - Equilibrio - Capacidades coordinativas derivadas: agilidad, destreza, precisión, fluidez. Habilidades asociadas a los deportes de conjunto Motricidad fina y gruesa</p>	<p>Explicación teórica de alimentación saludable, observación de video y realización de guía de video. Practica de bailes tradicionales y modernos individual y por parejas. Práctica de juegos lúdicos y recreativos asociados a la danza. Practica de circuitos de las habilidades y capacidades físicas básicas. Practica de circuitos de las habilidades y capacidades físicas básicas asociadas a los deportes de conjunto. Práctica de deportes de conjunto y reglamento. Practica de actividades grupales Utilizando la</p>	<p>Identifica de los diferentes implementos que se utilizan para la realización de los ejercicios Controla su cuerpo en los ejercicios de agilidad y práctica deportiva. Reconoce sus fortalezas y debilidades en el desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a sus compañeros y compañeras en prácticas de expresiones motrices.</p>



motricidad fina con diferentes materiales, para desarrollar creaciones artísticas

**PERIODO III**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

**PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que mejoran la capacidad de movimiento.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para</p>	<p>Programa de alimentación escolar (PAE) Ejercicio físico, deporte y alimentación saludable. Cómo influye la sana alimentación y el deporte en la salud. Que es el ejercicio físico y la sana alimentación saludable. Juegos Predeportivos. Baloncesto, Voleibol, Fútbol. Atletismo. Juegos tradicionales de la región. Juegos de roles jerarquizados y reglamentados.</p>	<p>Taller de alimentación saludable y deporte. Video y guía de video de alimentación saludable y deporte. Práctica de juegos Predeportivos reglados. Práctica de deportes de conjunto voleibol, baloncesto y futbol, aplicando normas de juego y reglas básicas.</p>	<p>Participa en actividades lúdico-recreativas que mejoran su salud.</p> <p>Propone acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz</p> <p>Demuestra respeto, compañerismo, disciplina, cooperación por medio de los juegos.</p> <p>Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos y amigas</p>



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



	<p>interactuar con mis compañeros compañeras y amigos y amigas</p>	<p>Desarrollo de actitudes de liderazgo. Patrones básicos de movimiento.</p>	<p>Practica de ejercicios Predeportivos al atletismo. Prácticas de juegos tradicionales propios de mi región. Practica de los patrones básicos de movimiento, como: caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que me permiten actuar en mi entorno. Práctica de lanzamientos y recepciones con diferentes objetos y a varias distancias. Practica de actividades de desplazamiento con diferentes elementos, objetos y móviles,</p>	
--	--	--	---	--



**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: QUINTO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al terminar el grado quinto los estudiantes utilizarán las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en su entorno, para interactuar con los compañeros, compañeras, amigos y amigas.

**OBJETIVO POR AÑO:** Perfeccionar las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con los compañeros, compañeras y amigos y amigas

**PERIODO I**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)**

**PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que mejoran la capacidad de movimiento.	Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones , a partir de las	Programa de alimentación escolar (PAE) Los buenos modales en la mesa.	Explicación de normas de clase (convivencia) y hábitos de higiene. Exposición de programa PAE	Identificación de los diferentes implementos que se utilizan para la realización de los ejercicios. Demuestra una actitud positiva al practicar actividades físicas y recreativas.



<p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas</p>	<p>Normas básicas de comportamiento Malos gestos y comportamientos en la mesa. Imagen, concepto y esquema corporal. Auto aceptación, diversidad y respeto Juegos integradores jerarquizados e intergeneracionales Ejercicios de reconocimiento, de re-significación de acuerdos y normas. Intercalases festivos</p>	<p>Aplicación de ejercicios de habilidades motrices básicas (como caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, cuadrupedia, rodar, trepar, escalar, reptar y golpear etc.) Aplicación de Juegos lúdicos y recreativos en equipos e individuales. Práctica de ejercicios de imagen y esquema corporal con y sin implementos. Prácticas de juegos reglados en deportes individuales y en equipo. Práctica de juegos de equilibrio en variadas superficies. Practica de los sentidos, los espacios, las texturas, el peso y la temperatura, en movimiento y estáticos.</p>	
---	--	---	---	--



PERIODO II

EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)

PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que mejoran la capacidad de movimiento.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones , a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas</p>	<p>Programa de alimentación escolar (PAE) Alimentación saludable Características debe tener una alimentación saludable Rítmico – danzarías, artísticas, ludo recreativas Habilidades Físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, equilibrio, ritmo, flexibilidad, agilidad. Capacidades de Coordinación - Flexibilidad - Equilibrio - Capacidades coordinativas derivadas: agilidad, destreza, precisión, fluidez. Habilidades asociadas a los deportes de conjunto Motricidad fina y gruesa</p>	<p>Explicación teórica de alimentación saludable, observación de video y realización de guía de video. Practica de bailes tradicionales y modernos individual y por parejas. Práctica de juegos lúdicos y recreativos asociados a la danza. Practica de circuitos de las habilidades y capacidades físicas básicas. Practica de circuitos de las habilidades y capacidades físicas básicas asociadas a los deportes de conjunto. Práctica de deportes de conjunto y reglamento.</p>	<p>Identifica los diferentes implementos que se utilizan para la realización de los ejercicios.</p> <p>Controla de su cuerpo en los ejercicios de agilidad y práctica de ejercicios lúdicos-deportivos.</p> <p>Fortalece los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices.</p>



Practica de actividades grupales Utilizando la motricidad fina con diferentes materiales, para desarrollar creaciones artísticas

**PERIODO III****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS****PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDAR ES	APRENDIZAJE	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico motriz:</b> Participa en actividades que mejoran la capacidad de movimiento.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Mejorar la capacidad de mover cada parte de su cuerpo.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Aplicar los conocimientos en las prácticas deportivas</p>	<p>Fortalezco mis habilidades básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno,</p>	<p>Programa de alimentación escolar (PAE) Ejercicio físico, deporte y alimentación saludable. Cómo influye la sana alimentación y el deporte en la salud. Que es el ejercicio físico y la sana alimentación saludable. Juegos Predeportivos. Baloncesto, Voleibol, Fútbol. Atletismo. Juegos tradicionales de la región. Juegos de roles jerarquizados y reglamentados.</p>	<p>Taller de alimentación saludable y deporte. Video y guía de video de alimentación saludable y deporte. Práctica de juegos Predeportivos reglados. Práctica de deportes de conjunto voleibol, baloncesto y futbol, aplicando normas de juego y reglas básicas.</p>	<p>Participa en actividades que mejoran su salud.</p> <p>Se integra a través del juego, relacionándose con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúa con sus compañeros y compañeras.</p> <p>Demuestra respeto, compañerismo, disciplina, cooperación por medio de los juegos ´practicados en clase.</p> <p>Reconozco los juegos tradicionales propios de mi región y los practico con mis amigos y amigas</p>



	<p>para interactuar con mis compañeros , compañeras y amigos y amigas</p>	<p>Desarrollo de actitudes de liderazgo. Patrones básicos de movimiento.</p>	<p>Practica de ejercicios Predeportivos al atletismo. Prácticas de juegos tradicionales propios de mi región. Practica de los patrones básicos de movimiento, como: caminar, saltar, correr, en diferentes espacios que me permiten actuar en mi entorno. Práctica de lanzamientos y recepciones con diferentes objetos y a varias distancias. Practica de actividades de desplazamiento con diferentes elementos, objetos y móviles</p>	
--	---	--	--	--





**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: SEXTO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al finalizar el grado séptimo los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

**OBJETIVO POR AÑO:** Conocer y aplicar las diferentes habilidades motrices específicas a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

**PERIODO I**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)**

**PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-Motriz:</b> Aplico las habilidades motrices en la manipulación de	Aplico y experimento las diferentes	Reglamento de educación física Patrones de locomoción	Dinámica, explicación del reglamento interno de educación física.	Reconoce la importancia de aplicar los principios básicos de atención, respeto, esfuerzo y hábitos de higiene para el correcto desarrollo de las clases de Educación física.



<p>diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte</p> <p>comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de</p>	<p>habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p>	<p>Habilidades y capacidades físicas</p> <p>El calentamiento, conceptualización y aplicación.</p> <p>Alimentación saludable.</p> <p>El estiramiento, conceptualización y aplicación.</p> <p>Proyecto de alimentación escolar</p> <p>Proyecto de tiempo libre.</p> <p>patrones de locomoción en juegos pre-deportivos</p>	<p>Videos y desarrollo de guía de video sobre hábitos de higiene.</p> <p>Elaboración de ficha médica</p> <p>Prácticas de las posturas básicas de los patrones de locomoción.</p> <p>Explicación teórica de hábitos de higiene y aplicación.</p> <p>Explicación de los beneficios de la alimentación saludable y desarrollo de taller.</p> <p>Aplicación de los patrones de locomoción a los juegos Predeportivos</p> <p>Explicación teórica del estiramiento y aplicación.</p> <p>Elaboración de guía de video del estiramiento.</p> <p>Ejercicios de patrones de locomoción asociados a el atletismo.</p> <p>Juegos recreativos con implementos de locomoción por equipos.</p>	<p>Reconoce la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente de las normas de clase para el cuidado de la salud y la sana convivencia</p> <p>Realiza actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.</p> <p>Aplica sus habilidades motrices específicas en la realización de las actividades pedagógicas propuestas.</p> <p>Analiza y comprende las habilidades motrices específicas, y la teoría básica del calentamiento.</p> <p>Reconoce y utiliza los parámetros de crecimiento del IMC para el beneficio de mi salud</p>
--	--	--	---	--



las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.

**PERIODO II**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)**

**PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico motriz:</b> Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en</p>	<p>Habilidades y Capacidades físicas básicas. Coordinación dinámica viso-manual. Patrones de manipulación. Conceptualización de los patrones de manipulación (golpear, empujar, rebotar y driblar). Sistema óseo. Balón mano.</p>	<p>Ejercicios con implementos de Capacidades físicas básicas. Elaboración de material didáctico para los patrones de manipulación (pelota de trapo). Ejercicios de lanzar pasar y recibir</p>	<p>Aplica las habilidades motrices específicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano. Aplica de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades. Comprende y aplica de los patrones de manipulación y la conceptualización del sistema óseo.</p>



<p>corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>la cotidianidad con la cultura local y regional</p>	<p>juegos Predeportivos Habilidades físicas básicas Juegos recreativos y de la calle</p>	<p>con la pelota de trapo. Deporte de interés Ejercicios asociados a los deportes de empujar, golpear, rebotar y driblar. Empujar con un segmento corporal, con objetos desde diferentes posiciones. juegos pre deportivos al balón mano. Ejercicios de manipulación asociados al voleibol, baloncesto y balón mano. Video del sistema óseo y desarrollo de guía. deporte de interés. Practica de balón-mano, baloncesto y voleibol. Predeportivos que involucren los patrones de manipulación. Juegos predeportivos asociados a los deportes Kitbol, voley-futbol-ponchado, salto de lazo.</p>	<p>Ejecuta actividades y ejercicios de los patrones de manipulación mediante las actividades formativas propuestas en clase tales como: lanzar, recibir, golpear, driblar, rebotar pasar de acuerdo a su desarrollo psicomotriz.</p>
---	--	--	---	--



			<p>Círculo de habilidades físicas básicas de los patrones de manipulación.</p> <p>Conceptos teóricos de patrones de manipulación. Ejercicios de lanzar, pasar y recibir.</p>
--	--	--	--

**PERIODO III**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

**PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Fisco-Motriz:</b> Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de	Preparación física aplicada a los patrones de equilibrio. Juegos predeportivos y recreativos. Juegos recreativos y de la calle.	Consulta de juegos tradicionales lúdicos y recreativos. Explicación, taller y aplicación de la teoría del Sistema muscular, ejercicios asociados a la flexibilidad individual y por	Relaciona las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de las emociones en situaciones de juego y actividad física.



<p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p> <p>juegos tradicionales lúdicos y recreativos. Juegos predeportivos con lazo. Juegos de mesa. Juegos prederpotivos aplicados a los patrones de movimiento Hidratación (sudoración) Sistema muscular</p>	<p>parejas, trabajo físico de fuerza, resistencia. Repaso de posiciones invertidas, giros y vueltas; Pirámides en quipos. Juegos recreativos y pre deportivos de Elección individual. Juegos prederpotivos en quipo. Juegos recreativos y de la calle. Exposición de juegos en equipos de 4 alumnos. Repaso de posiciones invertidas, giros y vueltas; Pirámides en quipos. Evaluación de posturas básicas y pirámides. Juegos Predeportivos. Juegos individuales por parejas y en grupo. Competencias. Práctica de juegos de mesa por equipos. Juegos Predeportivos al microfútbol y balonmano.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>
--	--	--	---



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



Práctica de deporte de interés.

### DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: SÉPTIMO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al finalizar el grado séptimo los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que le permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.

**OBJETIVO POR AÑO:** Perfeccionar las diferentes habilidades motrices específicas a través de las expresiones motrices que permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional.  
demostrando una actitud positiva frente al cumplimiento de las normas de juego, el respeto por sí mismo, por el adversario y por todos los que participan del juego.

**PERIODO I****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)****PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo y aplico</p>	<p>Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p>	<p>Reglamento de educación física</p> <p>Patrones de locomoción</p> <p>Habilidades y capacidades físicas</p> <p>El calentamiento, conceptualización y aplicación.</p> <p>Alimentación saludable.</p> <p>El estiramiento, conceptualización y aplicación.</p> <p>Proyecto de alimentación escolar</p> <p>Proyecto de tiempo libre.</p> <p>patrones de locomoción en juegos pre-deportivos</p>	<p>Dinámica, explicación del reglamento interno de educación física.</p> <p>Videos y desarrollo de guía de video sobre hábitos de higiene.</p> <p>Elaboración de ficha médica</p> <p>Prácticas de las posturas básicas de los patrones de locomoción.</p> <p>Explicación teórica de hábitos de higiene y aplicación.</p> <p>Explicación de los beneficios de la alimentación saludable desarrollo de taller.</p> <p>Aplicación de los patrones de locomoción a los juegos Predeportivos</p> <p>Explicación teórica del estiramiento y aplicación.</p>	<p>Reconoce la importancia de aplicar los principios básicos de atención, respeto, esfuerzo y hábitos de higiene para el correcto desarrollo de las clases de Educación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente de las normas de clase para el cuidado de la salud y la sana convivencia</p> <p>Realiza actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.</p> <p>Aplica sus habilidades motrices específicas en la realización de las actividades pedagógicas propuestas.</p> <p>Analiza y comprende las habilidades motrices específicas, y la teoría básica del calentamiento.</p>



# DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.			Elaboración de guía de video del estiramiento. Ejercicios de patrones de locomoción asociados a el atletismo. Juegos recreativos con implementos de locomoción por equipos.	
--	--	--	---	--

## PERIODO II

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)**

**PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico motriz:</b> Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen	Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a	Habilidades y Capacidades físicas básicas. Coordinación dinámica viso-manual. Patrones de manipulación.	Ejercicios con implementos de Capacidades físicas básicas. Elaboración de material didáctico para los	Aplica las habilidades motrices específicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano. Aplica las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades.



<p>en el juego y las actividades</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio motriz:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p>	<p>Conceptualización de los patrones de manipulación (golpear, empujar, rebotar y driblar).</p> <p>Sistema óseo.</p> <p>Balón mano.</p> <p>juegos Predeportivos</p> <p>Habilidades físicas básicas</p> <p>Juegos recreativos y de la calle</p>	<p>patrones de manipulación (pelota de trapo). Ejercicios de lanzar pasar y recibir con la pelota de trapo.</p> <p>Deporte de interés</p> <p>Ejercicios asociados a los deportes de empujar, golpear, rebotar y driblar.</p> <p>Empujar con un segmento corporal, con objetos desde diferentes posiciones.</p> <p>juegos pre deportivos al balón mano.</p> <p>Ejercicios de manipulación asociados al voleibol, baloncesto y balón mano.</p> <p>Video del sistema óseo y desarrollo de guía. deporte de interés.</p> <p>Practica de balón-mano, baloncesto y voleibol.</p> <p>Predeportivos que involucren los patrones de manipulación.</p>	<p>Comprende y aplica los patrones de manipulación y la conceptualización del calentamiento.</p> <p>Realiza los saltos con la cuerda (cruzada, cambiando de pie con desplazamientos etc.) de manera coordinada.</p> <p>Trabaja en forma armónica todas sus capacidades físicas, las cuales son condicionantes para un buen rendimiento físico.</p> <p>Identifica los conceptos básicos del sistema locomotor y su relación con el deporte y la salud.</p> <p>Ejecuta actividades y ejercicios de los patrones de manipulación mediante las actividades formativas propuestas en clase tales como: lanzar, recibir, golpear, driblar, rebotar pasar de acuerdo a su desarrollo psicomotriz.</p> <p>Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices manipulativas.</p>
---	--	--	--	--



			<p>Juegos predeportivos asociados a los deportes Kitbol, voley-futbol-ponchado, salto de lazo. Circuito de habilidades físicas básicas de los patrones de manipulación.</p> <p>Conceptos teóricos de patrones de manipulación. Ejercicios de lanzar, pasar y recibir.</p>	
--	--	--	---	--

**PERIODO III**

<b>EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<b>PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>
---	---

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Fisco-Motriz:</b> Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la	Aplico y experimento las diferentes habilidades	Preparación física aplicada a los patrones de equilibrio. Juegos predeportivos y recreativos.	Consulta de juegos tradicionales lúdicos y recreativos. Explicación, taller y aplicación de la teoría	Relaciona las variaciones del crecimiento de la cuerpo con la realización de movimientos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.



<p>realización de movimientos.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional</p>	<p>Juegos recreativos y de la calle. juegos tradicionales lúdicos y recreativos.</p> <p>Juegos predeportivos con lazo.</p> <p>Juegos de mesa.</p> <p>Juegos predeportivos aplicados a los patrones de movimiento</p> <p>Sistema muscular</p>	<p>del sistema muscular, ejercicios asociados a la flexibilidad individual y por parejas, trabajo físico de fuerza, resistencia.</p> <p>Repaso de posiciones invertidas, giros y vueltas; Pirámides en quipos.</p> <p>Juegos recreativos y pre deportivos de Elección individual.</p> <p>Juegos predeportivos en quipo.</p> <p>Juegos recreativos y de la calle.</p> <p>Exposición de juegos en equipos de 4 alumnos.</p> <p>Repaso de posiciones invertidas, giros y vueltas; Pirámides en quipos.</p> <p>Evaluación de posturas básicas y pirámides.</p> <p>Juegos Predeportivos.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Ejecuta actividades y ejercicios de los patrones de equilibrio mediante las actividades formativas propuestas en clase tales como: posturas básicas (acostado, sentado, arrodillado, suspendido y de pie), giros y posiciones invertidas.</p>
---	--	--	---	--



			<p>Juegos individuales por parejas y en grupo. Competencias. Práctica de juegos de mesa por equipos. Juegos Predeportivos al microfútbol y balonmano. Práctica de deporte de interés.</p>	
--	--	--	---	--





**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: OCTAVO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al terminar el grado noveno los estudiantes estarán en capacidad de utilizar sus habilidades y capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que les permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que los rodean y los espacios en que habitan.

**OBJETIVO POR AÑO:** Afianzo adecuadamente las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito

**PERIODO I**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL:** LA PREGUNTA **(LA PROPUESTA)**

**PRODUCTO:** DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-Motriz:</b> Reconozco que el	Afianzo y fortalezco las	Normas de clase Ficha médica.	Explicación de Hábitos de higiene.	Utiliza el ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia.



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



<p>movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Capacidades coordinativas básicas. Hidratación. Destrezas motoras básicas aplicadas a él bádminon. Juegos lúdicos y recreativos de las destrezas motoras básicas. Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. Y estimulaciones de sensoperceptivas de diferente índole. Programa de alimentación escolar (PAE) Marco legal, finalidad, Financiación y funcionamiento del programa, normas de etiqueta en la mesa y Implementación y desarrollo de múltiples acciones que promuevan reflexiones profundas individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respeta la diferencia.</p>	<p>Explicación del reglamento de educación física Juegos lúdicos y recreativos de las destrezas motoras básicas. Actividades prácticas de Capacidades coordinativas. Elaboración de ficha medica Explicación del IMC y llenar la ficha médica y toma de perímetros. Test de cooper y juegos recreativos Circuito físico capacidades Aplicación circuito físico y trabajo teórico de hidratarlo. Circuito de capacidades físicas con elementos. Circuito con implementos de capacidades coordinativas. Juegos deportivos de conjunto que desarrollen las destrezas motoras locomotrices: Doblar, estirar, torcer, virar y combinaciones de los mismos. Destrezas motoras manipulativas: Lanzar, atrapar, golpear, patear, batear, empujar, levantar Actividades de aprendizaje del bádminon y ejercicios de coordinación. Calentamiento trote y estiramiento</p>	<p>Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase. Medición de su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas. Adquisición de conocimiento relacionados con hábitos saludables en su vida diaria. Reconozco y utilizo los parámetros de crecimiento del IMC para el beneficio de mi salud</p>
---	---	--	---	---



Actividades de destrezas motoras de manipulación y locomoción con elementos específicos

**PERIODO II**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)**

**PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis</p>	<p>Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un</p>	<p>Historia del baloncesto y fundamentación. Historia del baloncesto Regla 1 y 2 El juego, dimensiones y materiales. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 3 equipo arbitral y comisario y obligaciones. Sistema muscular</p>	<p>Presentación de reglamento y la historia del baloncesto por medio de video, desarrollar ficha de video. Predeportivos al baloncesto. Presentación de video sobre la historia del baloncesto y registro en ficha. Fundamentación Dribling, lanzamiento,</p>	<p>Incrementa las capacidades físicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano. Aplica de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades. Juega en equipo de forma responsable, aplicando los conceptos técnicos y tácticos adquiridos en los deportes de conjunto.</p>



<p>emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Fundamentación básica del baloncesto. Regla 4 equipos Plan de mejoramiento. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 5 reglamentación del juego, resumen. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 6 violaciones. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 7 Faltas Fundamentación básica del baloncesto. Regla 8 disposiciones generales</p>	<p>conducción y predeprotivos. consulta sobre reglamento, Fundamentación básica en dribling, cambio de dirección y pases y detención en uno y dos tiempos. Exposición de la historia del baloncesto y las delimitaciones del terreno de juego por medio de exposiciones. Realizar fundamentación básica al doble ritmo. Presentación de video. Desarrollo de taller individual. Deporte de interés. exposiciones de fundamentación básica al doble ritmo. Fundamentación en el doble ritmo lado izquierdo y</p>	<p>Aplica los fundamentos técnicos de los deportes individuales y de conjunto mostrando habilidad y destreza en su ejecución.</p> <p>Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos de un deporte específico para un buen desarrollo físico y armónico.</p>
---	--	---	---	---



			<p>predeportivos. Al lanzamiento</p> <p>Fundamentación en el doble ritmo, Trenza y lanzamiento, por ambos lados y evaluación.</p> <p>Predeportivos, Al lanzamiento.</p> <p>Fundamentación básica del baloncesto. Regla 6 violaciones.</p> <p>Fundamentación en el doble ritmo, Trenza y lanzamiento, por ambos lados y evaluación.</p> <p>Predeprotivos, Al lanzamiento.</p> <p>Aplicación de los fundamentos básicos al juego. Partidos por equipos</p> <p>Torneo relámpago de baloncesto.</p> <p>Clase dirigida a la práctica de juegos tradicionales.</p>	
--	--	--	--	--

**PERIODO III****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS****PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDAR ES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la</p>	<p>Preparación física aplicada al voleibol Dimensiones y materiales. formas jugadas Historia del voleibol, Reglas básicas del voleibol. Calentamiento. Juegos tradicionales. Funciones y características de los jugadores. Fundamentos y Términos específicos del voleibol. Señales de los árbitros durante el juego. Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida. Prueba físico – técnica.</p>	<p>Practica de ejercicios de desplazamiento, soldabilidad, velocidad y flexibilidad aplicados. taller teórico de voleibol. Ejercicios de transporte del balón, con posiciones básicas. Ejercicios de posiciones en la cancha, e Inicio del juego por equipos. Realizar preparación física sin implementos. Dibujar la cancha de juego con sus dimensiones y materiales Sensibilización al balón y el terreno de juego.</p>	<p>Realizar trabajo colaborativo en la aplicación de actividades motrices básicas y complejas.</p> <p>Ejecuta de los fundamentos técnicos del voleibol golpe de antebrazo, golpe de dedos y saque.</p> <p>Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos de un deporte específico (Voleibol) para un buen desarrollo físico y armónico.</p> <p>Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.</p>



	<p>interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Juegos técnico-Tácticos. Ejercicios físicos con y sin balón</p>	<p>Aplicación de Fundamentación técnica de gestos básicos. Guía de video: <a href="https://youtu.be/g_cEEfWjvcc">https://youtu.be/g_cEEfWjvcc</a> motivación. Práctica del voleibol aplicando reglas básicas Explicación del reglamento y zonas de juego. Reglas básicas del juego. Sistema de puntuación del voleibol Práctica de habilidades técnicas de carácter global. Práctica de juegos predeportivos de iniciación al voleibol, adaptando las reglas básicas de este deporte. Organización de equipos y campeonatos de voleibol adaptado con agrupaciones diversas.</p>	
--	--	--	---	--



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



(por sorteo, por afinidad,  
por nivel)  
Practica aplicada con  
equipos  
Fundamentación técnica  
de gestos básicos.  
Aplicación de las básicas  
del voleibol en  
situaciones de juego.  
torneo de voleibol.





**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS**  
**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS**  
**DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: NOVENO**

**I.H.S: 2 hora semanales**

**META POR CICLO:** Al terminar el grado noveno los estudiantes estarán en capacidad de utilizar sus habilidades y capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que les permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que los rodean y los espacios en que habitan.

**OBJETIVO POR AÑO:** Fortalezco adecuadamente las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

**PERIODO I****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)****PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Normas de clase Ficha médica. Capacidades coordinativas básicas. Hidratación. Destrezas motoras básicas aplicadas a él bádminon. Juegos lúdicos y recreativos de las destrezas motoras básicas. Actividades que incluyen elementos espaciales, temporales, posturales, rítmicos etc. Y estimulaciones sensorperceptivas de diferente índole.</p>	<p>Explicación de Hábitos de higiene. Explicación del reglamento de educación física Juegos lúdicos y recreativos de las destrezas motoras básicas. Actividades prácticas de Capacidades coordinativas. Elaboración de ficha medica Explicación del IMC y llenar la ficha médica y toma de perímetros. Test de cooper y juegos recreativos Circuito físico capacidades Aplicación circuito físico y trabajo teórico de hidratarlo. Circuito de capacidades físicas con elementos.</p>	<p>Utiliza el ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia. Medición de su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas. Adquisición de conocimientos relacionados con hábitos saludables en su vida diaria. Reconozco y utilizo los parámetros de crecimiento del IMC para el beneficio de mi salud</p>



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



		<p>Programa de alimentación escolar (PAE) Marco legal, finalidad, Financiación y funcionamiento del programa, normas de etiqueta en la mesa</p> <p>Implementación y desarrollo de múltiples acciones que promuevan reflexiones profundas individuales y colectivas en torno al respeto de sí y del otro, a las capacidades de todos y cada uno con los que interactúo, valoración y respeta la diferencia.</p>	<p>Circuito con implementos de capacidades coordinativas.</p> <p>Juegos deportivos de conjunto que desarrollen las destrezas motoras locomotrices: Doblar, estirar, torcer, virar y combinaciones de los mismos.</p> <p>Destrezas motoras manipulativas: Lanzar, atrapar, golpear, patear, batear, empujar, levantar</p> <p>Actividades de aprendizaje del bádminton y ejercicios de coordinación.</p> <p>Calentamiento trote y estiramiento</p> <p>Actividades de destrezas motoras de manipulación y locomoción con elementos específicos</p>	
--	--	--	---	--

**PERIODO II****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST  
(DISEÑO EXPERIMENTAL)****PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA  
COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
(DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Comprendo que la práctica física se</p>	<p>Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Historia del baloncesto y fundamentación. Historia del baloncesto Regla 1 y 2 El juego, dimensiones y materiales. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 3 equipo arbitral y comisario y obligaciones. Sistema muscular Fundamentación básica del baloncesto. Regla 4 equipos Plan de mejoramiento. Fundamentación básica del baloncesto. Regla 5 reglamentación del juego, resumen.</p>	<p>Presentación de reglamento y la historia del baloncesto por medio de video, desarrollar ficha de video. Predeportivos al baloncesto. Presentación de video sobre la historia del baloncesto y registro en ficha. Fundamentación Dribling, lanzamiento, conducción y predeportivos. consulta sobre reglamento, Fundamentación básica en dribling, cambio de dirección y pases y detención en uno y dos tiempos. Exposición de la historia del baloncesto y las</p>	<p>Incrementa las capacidades físicas, en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano.</p> <p>Aplica de las capacidades físicas coordinativas en la realización de diferentes actividades.</p> <p>Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase.</p> <p>Identifica los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el baloncesto.</p> <p>Ejecuta con seguridad de las diferentes formas de pasar y recibir el drible, con la mano derecha o izquierda controlando el balón en el baloncesto.</p>



refleja en mi calidad de vida.

Fundamentación básica del baloncesto. Regla 6 violaciones.  
Fundamentación básica del baloncesto. Regla 7 Faltas  
Fundamentación básica del baloncesto. Regla 8 disposiciones generales

delimitaciones del terreno de juego por medio de exposiciones. Realizar fundamentación básica al doble ritmo.  
Presentación de video.  
Desarrollo de taller individual. Deporte de interés.  
exposiciones de fundamentación básica al doble ritmo.  
Fundamentación en el doble ritmo lado izquierdo y predeportivos. Al lanzamiento  
Fundamentación en el doble ritmo, Trenza y lanzamiento, por ambos lados y evaluación. Predeportivos, Al lanzamiento.  
Fundamentación básica del baloncesto. Regla 6 violaciones.  
Fundamentación en el doble ritmo, Trenza y lanzamiento, por ambos lados y



evaluación. Predeportivos,  
Al lanzamiento.  
Aplicación de los  
fundamentos básicos al  
juego. Partidos por equipos  
Torneo relámpago de  
baloncesto.  
Clase dirigida a la práctica  
de juegos tradicionales.

**PERIODO III**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

**PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJE	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-Motriz:</b> Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. <b>Perceptivo-motriz:</b> Selecciono técnicas de expresión corporal	Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las	Preparación física aplicada al voleibol Dimensiones y materiales. formas jugadas Historia del voleibol, Reglas básicas del voleibol. Calentamiento.	Practica de ejercicios de desplazamiento, soldabilidad, velocidad y flexibilidad aplicados. taller teórico de voleibol.	Realizar trabajo colaborativo en la aplicación de actividades motrices básicas y complejas.  Ejecuta de los fundamentos técnicos del voleibol y aplica las reglas básicas del voleibol.



<p>para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito</p>	<p>Juegos tradicionales. Funciones y características de los jugadores. Fundamentos y Términos específicos del voleibol. Señales de los árbitros durante el juego. Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida. Prueba físico – técnica. Juegos técnico-Tácticos. Ejercicios físicos con y sin balón</p>	<p>Ejercicios de transporte del balón, con posiciones básicas. Ejercicios de posiciones en la cancha, e Inicio del juego por equipos. Realizar preparación física sin implementos. Dibujar la cancha de juego con sus dimensiones y materiales Sensibilización al balón y el terreno de juego. Aplicación de Fundamentación técnica de gestos básicos. Guía de video: <a href="https://youtu.be/g_cEEfWjvcc">https://youtu.be/g_cEEfWjvcc</a> motivación. Práctica del voleibol aplicando reglas básicas</p>	<p>Identifica en el campo de juego las diferentes zonas, dimensiones, líneas, áreas y materiales de trabajo que se utilizan en el Voleibol.</p>
---	--	---	--	---



			<p>Explicación del reglamento y zonas de juego.</p> <p>Reglas básicas del juego. Sistema de puntuación del voleibol</p> <p>Práctica de habilidades técnicas de carácter global.</p> <p>Práctica de juegos predeportivos de iniciación al voleibol, adaptando las reglas básicas de este deporte.</p> <p>Organización de equipos y campeonatos de voleibol adaptado con agrupaciones diversas. (por sorteo, por afinidad, por nivel)</p> <p>Practica aplicada con equipos</p> <p>Fundamentación técnica de gestos básicos.</p>	
--	--	--	---	--



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



Aplicación de las  
básicas del voleibol en  
situaciones de juego.  
torneo de voleibol.





**DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS  
DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: DÉCIMO**

**I.H.S: 1 hora semanal**

**META POR CICLO:** Al finalizar el grado once, los estudiantes estarán con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO POR AÑO:** Aplicar al proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

**PERIODO I**

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)**

**PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi	Reconozco la importancia	Conducta de entrada: Normas de clase hábitos de higiene	Explicación de normas de clase y dinámicas de integración.	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.



<p>proyecto de actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<p>de las expresiones motrices culturalment e determinada s, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p>	<p>Circuitos físicos. Admón. deportiva. Expresión corporal Fundamentos de la preparación física. El baile Principios de la preparación física. Capacidades condicionales y coordinativas. test físicos (control de la preparación física). Expresión corporal. Programa de alimentación escolar (PAE) Marco legal, finalidad, Financiación y funcionamiento del programa, normas de etiqueta en la mesa</p>	<p>Taller práctico de expresión corporal mediante juego de mesa. Presentación de grupos de coreografías de bailes. Aplicación del IMC y explicación. Elaboración de ficha médica. Adaptación a la fuerza con implementos. Taller práctico sobre la mímica. Circuito con elementos de capacidades físicas con implementos. Aplicación de Test de capacidades físicas. Deporte de interés.</p>	<p>Utiliza la preparación física como medio para mantenerse en forma. Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores. Reconoce la importancia y aplica los principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las clases de Educación física. Reconozco y utilizo los parámetros de crecimiento del IMC para el beneficio de mi salud</p>
--	---	---	--	--

**PERIODO II****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)****PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Organizo mi plan de</p>	<p>Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo</p>	<p>test de Wells Circuito físico El Atletismo Primeros auxilios Cultura física Test de leger Prueba física: Lanzamiento de balón medicinal. Juegos recreativos y de la calle Pruebas físicas Capacidades físicas. Juegos activos Desarrollo físico general. Pruebas físicas (test físicos)</p>	<p>Realizar conducta de entrada Test: aplicar test de flexibilidad y test de leger, test físicos de salto largo Realización de circuito físico de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y test. Prácticas de carreras de velocidad. Aplicación de guía de video de primero auxilios.</p>	<p>Utiliza del ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia.</p> <p>Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase.</p> <p>Mide su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas.</p> <p>Adquiere conocimientos relacionados con hábitos saludables en su vida diaria.</p>



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida	de las practicas corporales	Gimnasia de acondicionamiento. Alimentación sana, actividad física y calidad de vida	de Practicar carreras de relevos en grupo. Prácticas de distintos tipos de lanzamiento con balón medicinal. Clase dirigida a la práctica de juegos tradicionales.	
--	-----------------------------	---	--	--

### PERIODO III

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS**      **PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-Motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme	Preparación física aplicada al voleibol Dimensiones y materiales. formas jugadas	Practica de ejercicios de desplazamiento, soldabilidad, velocidad y flexibilidad aplicados. taller teórico de voleibol.	Realiza actividad física, tendiente a mejorar las capacidades motrices físicas básicas.  Ejecuta de los fundamentos técnicos del voleibol aplicados a situaciones de juego.



<p><b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<p>a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p>	<p>Historia del voleibol, Reglas básicas del vleibol. Calentamiento. Juegos tradicionales. Funciones y características de los jugadores. Fundamentos y Términos específicos del voleibol. Señales de los árbitros durante el juego. Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida. Prueba físico – técnica. Juegos técnico-Tácticos. Ejercicios físicos con y sin balón</p>	<p>Ejercicios de transporte del balón, con posiciones básicas. Ejercicios de posiciones en la cancha, e Inicio del juego por equipos. Realizar preparación física sin implementos. Dibujar la cancha de juego con sus dimensiones y materiales Sensibilización al balón y el terreno de juego. Aplicación de Fundamentación técnica de gestos básicos. Guía de video: <a href="https://youtu.be/g_cEEfWjvcc">https://youtu.be/g_cEEfWjvcc</a> motivación. Práctica del voleibol aplicando reglas básicas</p>	<p>Reconocimiento de la importancia de la actividad física y propuesta de prácticas permanentes de esta, para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.</p> <p>Desarrollar habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos de las modalidades deportivas individuales y colectivas.</p>
--	--	---	--	--



			<p>Explicación del reglamento y zonas de juego.</p> <p>Reglas básicas del juego. Sistema de puntuación del voleibol</p> <p>Práctica de habilidades técnicas de carácter global.</p> <p>Práctica de juegos predeportivos de iniciación al voleibol, adaptando las reglas básicas de este deporte.</p> <p>Organización de equipos y campeonatos de voleibol adaptado con agrupaciones diversas. (por sorteo, por afinidad, por nivel)</p> <p>Practica aplicada con equipos</p> <p>Fundamentación técnica de gestos básicos.</p>	
--	--	--	---	--



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



Aplicación de las básicas del voleibol en situaciones de juego. torneo de voleibol.

### DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS DISEÑO CURRICULAR POR COMPETENCIAS DISTRIBUCIÓN DE ESTÁNDARES Y COMPETENCIA POR GRADO Y PERÍODO

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES**

**GRADO: ONCE**

**I.H.S: 1 hora semanal**

**META POR CICLO:** Al finalizar el grado once, los estudiantes estarán con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

**OBJETIVO POR AÑO:** Perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes Prácticas deportivas y motrices.

**PERIODO I****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: LA PREGUNTA (LA PROPUESTA)****PRODUCTO: DIVERSIDAD DE PREGUNTAS EN TORNO AL ÁREA**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre</p>	<p>Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p>	<p>Conducta de entrada: Normas de clase hábitos de higiene Circuitos físicos. Admón. deportiva. Expresión corporal Fundamentos de la preparación física. El baile Principios de la preparación física. Capacidades condicionales y coordinativas. test físicos (control de la preparación física). Expresión corporal. Programa de alimentación escolar</p>	<p>Explicación de normas de clase y dinámicas de integración. Taller práctico de expresión corporal mediante juego de mesa. Presentación de grupos de coreografías de bailes. Aplicación del IMC y explicación. Elaboración de ficha médica. Adaptación a la fuerza con implementos. Taller práctico sobre la mímica. Circuito con elementos de capacidades físicas con implementos.</p>	<p>Se motiva hacia la práctica deportiva reforzando la unión entre compañeros y compartiendo objetivos, intereses y experiencias en común.</p> <p>Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.</p> <p>Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.</p> <p>Utiliza la preparación física como medio para mantenerse en forma.</p> <p>Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.</p> <p>Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.</p>



# DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



salud y calidad de vida.		(PAE) Marco legal, finalidad, Financiación y funcionamiento del programa, normas de etiqueta en la mesa	Aplicación de Test de capacidades físicas. Deporte de interés.	Reconoce la importancia y aplica los principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las clases de Educación física. Reconozco y utilizo los parámetros de crecimiento del IMC para el beneficio de mi salud
--------------------------	--	---	---	---

## PERIODO II

**EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: PRE-TEST (DISEÑO EXPERIMENTAL)**

**PRODUCTO: DIFERENTES PRE-TEST ORIENTADOS EN EL ÁREA COMO EJERCITACIÓN PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (DISEÑO DE EXPERIMENTO)**

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<b>Físico-Motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.  <b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de	Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas	test de Wells Circuito físico El Atletismo Primeros auxilios Cultura física Test de leger Prueba física: Lanzamiento de balón medicinal.	Realizar conducta de entrada Test: aplicar test de flexibilidad y test de leger, test físicos de salto largo	Utiliza el ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia. Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase. Mide su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas.



<p>técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Socio-motriz:</b> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida</p>	<p>, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales</p>	<p>Juegos recreativos y de la calle</p> <p>Pruebas físicas</p> <p>Capacidades físicas.</p> <p>Juegos activos</p> <p>Desarrollo físico general.</p> <p>Pruebas físicas (test físicos)</p> <p>Gimnasia de acondicionamiento.</p> <p>Alimentación sana, actividad física y calidad de vida</p>	<p>Realización de circuito físico de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y test.</p> <p>Prácticas de carreras de velocidad.</p> <p>Aplicación de guía de video de primero auxilios.</p> <p>Practicar carreras de relevos en grupo.</p> <p>Prácticas de distintos tipos de lanzamiento con balón medicinal.</p> <p>Clase dirigida a la práctica de juegos tradicionales.</p>	<p>Adquiere conocimientos relacionados con hábitos saludables en su vida diaria.</p> <p>Reconoce de la importancia de la actividad física para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos de las modalidades deportivas individuales y colectivas.</p>
--	---	---	---	--

**PERIODO III****EJE CONCEPTUAL – EJE TRANSVERSAL: ANÁLISIS DE RESULTADOS** **PRODUCTO: DIFERENTES FORMAS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL ÁREA	ESTÁNDARES	APRENDIZAJES	TÉCNICA	EVIDENCIA
<p><b>Físico-Motriz:</b> Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>Perceptivo-motriz:</b> Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<p>Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las prácticas corporales</p>	<p>Preparación física aplicada al voleibol</p> <p>Dimensiones y materiales.</p> <p>formas jugadas</p> <p>Historia del voleibol,</p> <p>Reglas básicas del voleibol.</p> <p>Calentamiento.</p> <p>Juegos tradicionales.</p> <p>Funciones y características de los jugadores.</p> <p>Fundamentos y Términos específicos del voleibol.</p> <p>Señales de los árbitros durante el juego.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida</p>	<p>Practica de ejercicios de desplazamiento, soldabilidad, velocidad y flexibilidad aplicados.</p> <p>taller teórico de voleibol.</p> <p>Ejercicios de transporte del balón, con posiciones básicas.</p> <p>Ejercicios de posiciones en la cancha, e Inicio del juego por equipos.</p> <p>Realizar preparación física sin implementos.</p> <p>Dibujar la cancha de juego con sus dimensiones y materiales</p>	<p>Realiza trabajo colaborativo en la aplicación de actividades motrices básicas y complejas.</p> <p>Ejecuta los fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>Aplica las reglas básicas del voleibol.</p> <p>Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.</p>



		<p>cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Prueba físico – técnica.</p> <p>Juegos técnico-Tácticos.</p> <p>Ejercicios físicos con y sin balón</p>	<p>Sensibilización al balón y el terreno de juego.</p> <p>Aplicación de Fundamentación técnica de gestos básicos.</p> <p>Guía de video: <a href="https://youtu.be/g_cEEfWjvcc">https://youtu.be/g_cEEfWjvcc</a> motivación.</p> <p>Práctica del voleibol aplicando reglas básicas</p> <p>Explicación del reglamento y zonas de juego.</p> <p>Reglas básicas del juego. Sistema de puntuación del voleibol</p> <p>Práctica de habilidades técnicas de carácter global.</p> <p>Práctica de juegos predeportivos de iniciación al voleibol, adaptando las reglas básicas de este deporte.</p>	
--	--	--	--	--



## DISEÑO CURRICULAR

CÓDIGO DF-Gu-01

VERSIÓN: 5



Organización de equipos y campeonatos de voleibol adaptado con agrupaciones diversas. (por sorteo, por afinidad, por nivel)  
Practica aplicada con equipos  
Fundamentación técnica de gestos básicos.  
Aplicación de las básicas del voleibol en situaciones de juego.  
torneo de voleibol.