



**CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.**

**PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
CENTRO EDUCATIVO MOMO**

Calle 92B # 69-77

Teléfono: 2573227 – 3147632034

**RESPONSABLES:**

Planta Docentes

**NIVELES:**

Básica primaria

**GRADOS:**

1º, 2º, 3º 4º y 5º

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:**

2 horas



**CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.**

**CONTENIDO**

**INTRODUCCIÓN**

- 1. FINES DE LA EDUCACIÓN**
- 2. OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES**
- 3. NORMATIVIDAD**
- 4. CONTEXTO SOCIAL**
- 5. CONTEXTO DISCIPLINAR**
- 6. OBJETIVOS DE ÁREA**
  - 6.1. Objetivo General*
  - 6.2. Objetivos Específicos*
- 7. METODOLOGÍA**
  - 7.1. Actividades complementarias*
- 8. RECURSOS**
  - 8.1. Humanos*
  - 8.2. Físicos e Institucionales*
  - 8.3. Didácticos*
- 9. ARTICULACIÓN DEL ÁREA CON LOS PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA**
- 10. MALLA CURRICULAR**
  - 10.1. Grado Primero*
  - 10.2. Grado Segundo*
  - 10.3. Grado Tercero*
  - 10.4. Grado Cuarto*
  - 10.5. Grado Quinto*
- 11. BIBLIOGRAFÍA**



# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

#### INTRODUCCIÓN

El área de educación física contribuye a la formación integral y competente del individuo, favoreciendo la conservación, el equilibrio, la recreación e identificación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en su medio. Como proceso educativo, aporta el fortalecimiento perceptivo como base del desarrollo cognoscitivo, socio afectivo y motor, para lograr la eficiencia física, la conservación de la salud, la adaptabilidad e interacción social y el desempeño eficiente en las actividades diarias. La estructura de la educación física, se basa en la educación total del hombre y su enseñanza, se desarrolla por medio del movimiento y el ejercicio corporal con el aprovechamiento prioritario del medio natural y social. Se fundamenta en principios fines y objetivos, cuyas características son:

- En los grados 1º a 3º: El niño pasa del pensamiento pre operacional al concreto, se ofrecen experiencias integradas mediante la gimnasia, las rondas y juegos, con el fin de llevar al niño al conocimiento de sí y de su relación con el medio para mejorar el equilibrio y la coordinación.
- En los grados 4º y 5º: El niño ingresa a un periodo de máxima capacidad de adquisición de movimiento; se continúa el desarrollo perceptivo motor y las funciones motrices de base, se inicia en las cualidades físicas contribuyendo al mejoramiento del acervo motor, por medio de la gimnasia, bailes, juegos y pre deportivos.

#### 1. FINES DE LA EDUCACIÓN

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
- La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.



## **CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

- La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
- El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
- El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
- La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.
- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
- La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
- 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, y
- La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

### **2. OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES**

Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;



## **CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

- Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;
- Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;
- Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y
- Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos

### **3. NORMATIVIDAD**

La propuesta del área de Ciencias Sociales está basada en los siguientes referentes legales:

- Constitución Política de Colombia 1991
- Ley 115 general de la educación de 1994
- Resolución 2343 junio de 1996 indicadores de logro
- Decreto 1860 de 1994. Reglamento de la ley 115
- Decreto 230 promoción y evaluación
- Lineamientos curriculares de Educación Física.



# **CENTRO EDUCATIVO MOMO**

## **PLAN DE ÁREA**

### **EDUCACIÓN FÍSICA,**

### **RECREACIÓN Y DEPORTES.**

#### **4. CONTEXTO SOCIAL**

La población estudiantil del Centro Educativo MOMO en su mayoría proviene de los Barrios Alfonso López, Francisco Antonio Zea, Castilla y algunos que están ubicados en la Comuna Noroccidental, están ubicados entre los estratos 1, 2 y 3. La situación económica del sector no se escapa a la crisis económica que se vive actualmente en la ciudad; por ello encontramos desde aquellos estudiantes cuyos padres tienen un empleo fijo y no pasan necesidades económicas, aquellos cuyos padres tienen empleo por cierto lapso de tiempo; aquellos cuyos padres viven del comercio informal o del rebusque como se conoce y por supuesto aquellos que viven situaciones económicas tan complicadas que para subsistir requieren en muchos casos de la ayuda de familiares o de entidades que les proporcionen estabilidad en este aspecto.

A nivel socio afectivo, es necesario decir que nuestros estudiantes, se pueden ubicar en dos polos; uno de ellos aquellos cuyo núcleo familiar les ha brindado y les brinda todo ese afecto y ese cariño que hace parte de la formación de las personas; así como se ve que se forman en valores, en el respeto por el otro y en el aprender a convivir con el otro; por otra parte están aquellos estudiantes que por no tener un núcleo familiar más estable y no tener referentes que guíen orienten y formen en valores, en normas y posibiliten la formación afectiva de dichos estudiantes y por ende les cuesta esa parte socio afectiva, al llegar al centro educativo estas dos realidades chocan.

El equipo docente posee características diferentes y estilos de enseñanza que de cierta manera marcan su formación y tendencia personal; pero todos trabajamos por dar lo mejor a los estudiantes y por cubrir las necesidades y demandas que en nuestra labor se hace por parte de la Institución a través del P.E.I, donde el modelo socio crítico es el modelo que orienta nuestras prácticas pedagógicas. La formación constante, el buscar nuevas alternativas, el compromiso ético y social que se tiene con una labor y con la formación de las futuras generaciones que se evidencian constantemente; obviamente que en algunas ocasiones los problemas personales, las necesidades propias debilitan un poco los ánimos pero está claro que es algo que no puede afectar ni entorpecer los procesos que se realizan. Constantemente se busca ofrecer siempre lo mejor para que nuestros estudiantes tengan la mayor cantidad de posibilidades para su formación.

#### **5. CONTEXTO DISCIPLINAR**

La Educación Física es un área privilegiada en el aspecto que puede abordar tan de cerca la complejidad del ser humano; ninguna otra proporciona tantas posibilidades de trabajo y acercamiento con el otro; ninguna otra favorece tanto los procesos de aprendizaje que viven diariamente nuestros estudiantes convirtiéndose en pilar fundamental en la formación no solo académica sino personal de ellos.

La transversalidad que maneja el área, permite un sinfín de posibilidades; pero lo más interesante de todo es esa posibilidad que da para desarrollar elementos tan trascendentales en los procesos de enseñanza aprendizaje como lo son aprender a conocer, es decir



## **CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

comprender a través de las vivencias, descubrir posibilidades y generar motivación por ello; aprender a hacer; entendiendo este no solo como algo meramente técnico, sino en la utilización adecuada de todos esos elementos que hacen parte de la formación; la inteligencia social es un nuevo termino que de cierta manera está muy ligado a ese aprender a conocer y ese saber hacer que están tan unidas; el saber Ser; un individuo que se mueva en su entorno no solo haciendo gala de sus conocimientos sino de su facilidad para contribuir en las relaciones sociales y dignificando la condición del ser humano; aprender a vivir juntos, compartir con los demás; es importante tener en cuenta que el ser humano es un ser social que jamás estará aislado de los demás, comprender que se hace parte de un grupo, de un medio de un entorno en el cual se aporta lo que se es y se unen esfuerzos para mejorar las condiciones de todos le da un gran significado a esa premisa; descubrir al otro, en sus igualdades, diferencias, miedos, temores, expectativas, necesidades, sueños, deseos, fortalezas, debilidades y que este me descubra a mí.

Esos pilares fundamentales del individuo y que bien podrían utilizarse para cualquier área; desde la educación física están claramente involucradas en esas dimensiones que maneja; desde lo social, lo biológico, lo cognitivo, lo afectivo y actitudinal y lo cognoscitivo; el ser humano visto como un todo y no como partes aisladas unas de otras que para su optimización y utilización del verdadero potencial requiere que todas esas esferas se vean tocadas y utilizadas en su proceso formativo.

Y no solo desde allí, cuando la Educación física habla de capacidades perceptivo motrices, físico motrices, socio motrices y habilidades motrices específicas, se está evidenciando que a través de un núcleo fundamental y básico como lo es el movimiento humano, la corporeidad, el cuerpo mío y el de otro comienzo a descubrir mi mundo y el del otro, fortaleciendo una cantidad de aspectos que solo van a redundar en benéfico, personal y grupal.

### **6. OBJETIVOS DE ÁREA**

#### **6.1 Objetivo general:**

Lograr el mejoramiento psico-biológico, socio afectivo y motor mediante actividades físicas lúdicas y deportivas que permitan equilibrio funcional, utilizando positivamente el tiempo libre, resaltando los valores para afianzar la identidad en la búsqueda de un ser enamorado de la vida, audaz, deseoso de cambio, lleno de optimismo, responsable, libre, solidario, equitativo, autónomo y competitivo, para contribuir al desarrollo social del país.

#### **6.2 Objetivos específicos**

##### ***Grado Primero:***

Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

### **Grado Segundo:**

Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.

### **Grado Tercero:**

Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social.

### **Grado Cuarto**

Conocer las normas y practicar las formas pre deportivas mediante la ejecución movimientos rítmicos corporales de esquemas gimnásticos, expresando a través de ellos sensibilidad y agrado por la actividad física.

### **Grado Quinto:**

Realizar ejercicios físicos y conocer los beneficios que estos les otorgan a la salud y a la calidad de vida practicando deportes y valorando la interacción social positiva; respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades de la superación física individual.

## 7. METODOLOGÍA

Basada en los siguientes aspectos:

### **ORGANIZACIÓN:**

- 1- Interpretación: Proceso de análisis, estableciendo secuencia lógica, pedagógica y técnica del programa, de acuerdo a los diferentes estados del desarrollo del alumno.
- 2- Integración: Detectar en el programa los contenidos y objetivos afines, dados en cada grado educativo.
- 3- Correlación: enfoque interdisciplinario con otras áreas curriculares para representar experiencias integradas.
- 4- Parcelación: Consiste en establecer una relación directa entre la intensidad horaria asignada y las unidades de aprendizaje que se elaboren.



# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

#### ADMINISTRACIÓN:

Se realiza por unidades de enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta el desarrollo del hombre, prevaleciendo el cómo, la globalización y la demostración, mejorando la expresión verbal, pasando paulatinamente hacia el por qué usando los signos; luego vendrá la abstracción y el análisis permitiendo la participación del alumno en la solución de problemas en forma teórica y práctica contribuyendo a su independencia.

#### MÉTODOS:

La enseñanza – aprendizaje está orientada en los métodos inductivo – deductivo mediante el desarrollo de actividades, permite al alumno el desarrollo de la imaginación y la creatividad a través del trabajo automático y responsable, generando en ellos la sociabilidad, cooperación, solidaridad. Liderazgo y en sí un desarrollo integral del individuo, mediante diferentes procedimientos: explicación, demostración, ensayo, repetición y perfeccionamiento, corrección, progresión e imitación.

Dewey afirma que el método es el camino para alcanzar los objetivos de una acción; constituye un recurso didáctico con el propósito de que operen cambios en la conducta de sus educandos.

#### 7.1 Actividades Complementarias:

Cuando el estudiante no responde a las actividades pedagógicas planeadas, es necesario realizar actividades complementarias para superar las deficiencias:

- Actividades grupales o individuales de apoyo y recuperación.
- Actividades de profundización.
- Actividades pedagógicas complementarias para apoyar las labores del docente.
- Actividades especiales de recuperación, para estudiantes que al finalizar el año persistan en sus deficiencias.

## 8. RECURSOS

#### 8.1 Humanos:

- **Educadores:** responsables de orientar y dinamizar el proceso de aprendizaje.
- **Estudiantes:** responsables de fundamentar y hacer significativos sus aprendizajes.
- **Monitores de área:** cumplen un papel activo en el proceso de motivación y apoyo tanto para el docente como para los compañeros.
- **Padres de familia:** los cuales acompañan el proceso de formación de sus hijos.



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

### 8.2 Físicos e Institucionales:

- **Aulas de clase y Biblioteca:** espacio de encuentro y diálogo de saberes que facilitan la interacción y la adquisición del conocimiento.
- **Espacios educativos de la ciudad como:** Placa deportiva en convenio con el INDER.

### 8.3 Didácticos:

- **Textos escolares y material impreso:** permiten incentivar la lectura confrontar la información e interpretarla, consultar y facilitar la formulación y verificación de hipótesis.
- **Balones, Cronómetros, Pitos, Colchonetas, Cuerdas, Aros:** Desarrolla las habilidades físicas y motrices, contribuyendo a una mejor comprensión de los contenidos. Posibilita la socialización y la práctica de valores
- **Equipos de material audiovisual:** Televisor, DVD, Videos, grabadoras; Favorece la concentración, interpretación y atención, reconociendo la importancia de la tecnología

## 9. ARTICULACIÓN CON LOS PROYECTOS DE ENSEÑANZA OBLIGATORIA

El plan de área de Educación Física del Centro Educativo Momo incluye la transversalización de cátedras y proyectos obligatorios, pero con énfasis especial de:

**PROYECTO PEDAGÓGICO SOBRE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, (PP. TIEMPO LIBRE),**



CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.

# 10. MALLA CURRICULAR

## 10.1 Grado Primero



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Primero

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 1

**OBJETIVO DE GRADO:** Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

### EJES GENERADORES

- Desarrollo Físico Motriz
- Recreación Lúdica

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Biológico, Físico y biopsíquico
- Componentes: Vivencias y actitud
- Demuestra autonomía en sus movimientos, logrando control sobre ellos, realizando las actividades indicadas sin interferir en el espacio de los compañeros.
- Reconoce la importancia de cuidar y valorar su cuerpo y la higiene ambiental

### COMPETENCIAS

- Experimenta la posibilidad de movimiento de su cuerpo en forma global en relación con el tiempo y el espacio.
- Demuestra índice avanzado de desarrollo del esquema corporal y de capacidades motrices.

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo conozco y valoro mi cuerpo, su relación con el otro y sus movimientos básicos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>• Desarrollo cualitativo de las habilidades motoras básicas.</li> <li>• Conocimiento y valoración de la estructura y funciones de su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de ajuste postural y de habilidades motoras; ejercicios de equilibrio como desplazarse frenar, correr y saltar, caminar por una línea en punta de pie.</li> <li>• Actividades rítmicas: ejercicios siguiendo un ritmo dado por un canto, melodía o percusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercita diferentes dinámicas, roles demostrando flexibilidad postural.</li> <li>• Ejecuta actividades locomotoras. No locomotoras y de manipulación.</li> <li>• Practica juegos simbólicos rondas, con habilidad y destreza manejando su direccionalidad,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros</li> <li>• Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>• Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>propio cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica de ejercicios de habilidades fundamentales de equilibrio dinámico y estático, capacidad física de agilidad y velocidad.</li> <li>• Asignación de actividades orientadas a desarrollar en los niños el afianzamiento de las capacidades físicas.</li> </ul>	<p>ubicación espacial y temporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra autocontrol y respeto en las actividades asignadas.</li> <li>• Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</li> </ul>	<p>global y segmentario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra valores de respeto, compañerismo y generosidad en la interacción social de las actividades motrices</li> </ul>
--	--	--	--	--

**GRADO:** Primero  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 horas semanales

Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

**PERIODO:** 2

### EJES GENERADORES

- Expresión Corporal
- Desarrollo Físico Motriz
- Organización Técnica del tiempo y el espacio

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Lenguaje, emoción, ambientes y sensibilidad
- Componentes: Biológico, físico y biopsíquico
- Componentes: Construcción personal de tiempo, espacio, construcción social del tiempo y el espacio
- Asume roles y responsabilidades en las practicas teatrales.
- Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios. Utilizando diferentes patrones de movimiento

### COMPETENCIA

- Utiliza de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo expreso y comprendo el lenguaje de mi cuerpo y el de las otras personas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación segmentaria, de movimientos articulares cabeza tronco y extremidades.</li> <li>Desarrollo de ejercicios donde se identifiquen los segmentos, articulaciones y principales órganos del cuerpo humano</li> <li>El lenguaje corporal, como un medio de expresión y de comunicación motriz.</li> <li>Importancia del control de su propio cuerpo tanto espacial como temporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica ejercicios con material didáctico</li> <li>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</li> <li>Practica de ejercicios como caminar, trotar, marchar por espacios libres y reducidos etc.</li> <li>Representaciones teatrales, aeróbicos, prácticas gimnásticas; donde ejercite juegos libres, su lenguaje corporal y comunicativo.</li> <li>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce su propio cuerpo, el del otro, colabora con él y lo respeta para interaccionar en armonía</li> <li>Identifica sus habilidades corporales, en diferentes actividades,</li> <li>Conoce y practica hábitos de higiene para la conservación de la salud, la higiene ambiental y la presentación personal.</li> <li>Demuestra agrado por el trabajo en grupo y práctica valores del compartir, el respeto y la equidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica de manera segmentaria, los movimientos articulares cabeza, tronco y extremidades.</li> <li>Ejecuta los diferentes ejercicios, según la acción corporal que desarrolla el cuerpo.</li> <li>Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones</li> <li>Demuestra agrado por el trabajo en grupo y práctica valores del compartir, el respeto y la equidad.</li> </ul>

**GRADO:** Primero  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales  
Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como

**PERIODO:** 3



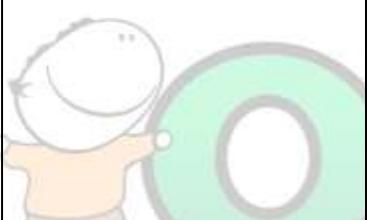
## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

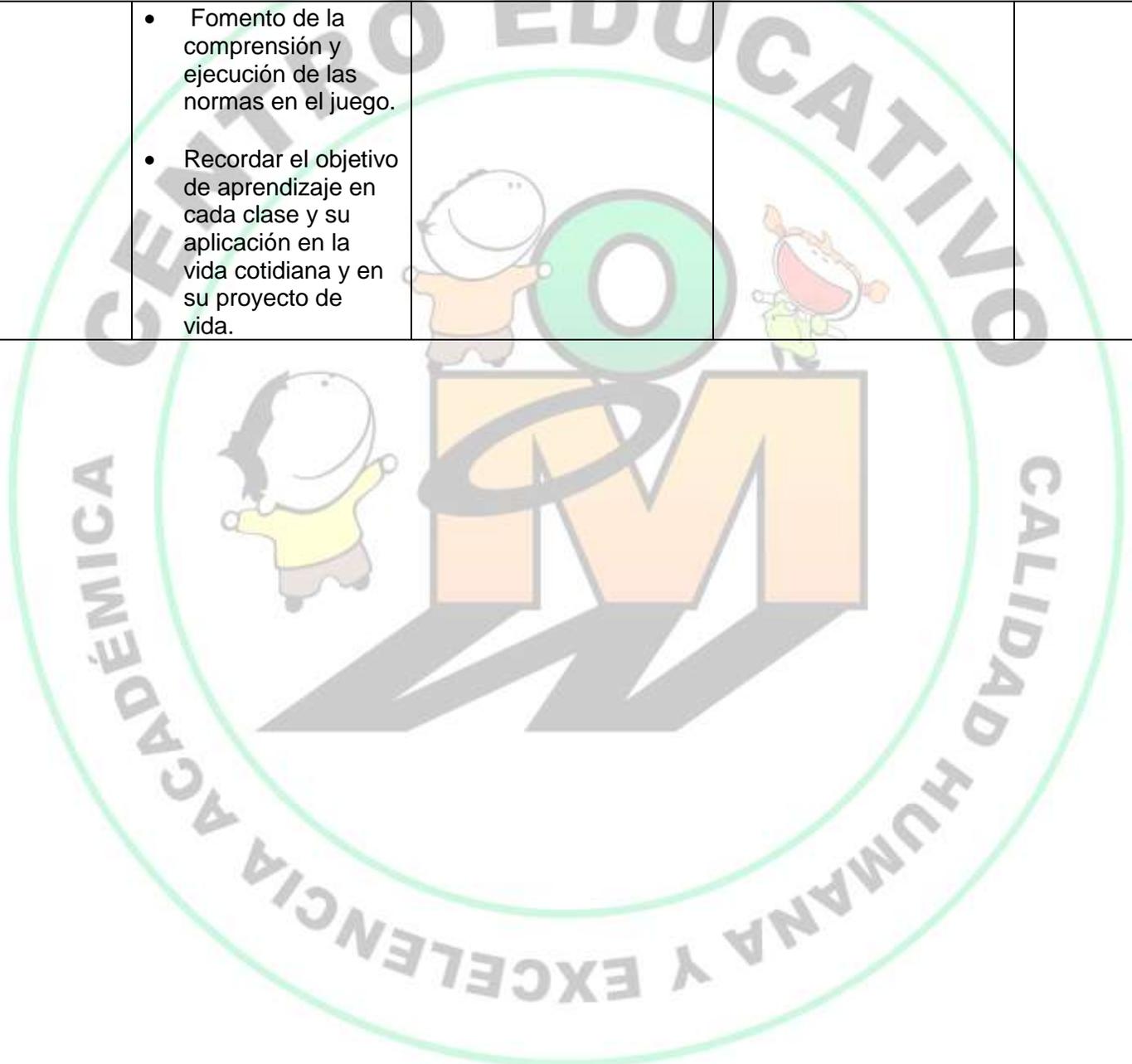
recurso para aprovechar el tiempo libre.

<b>EJES GENERADORES</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreación Lúdica</li> <li>Expresión Corporal</li> <li>Interacción Social</li> </ul>				
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: Vivencia y actitud</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad</li> <li>Componentes: Hábitos, usos y valores</li> <li>Maneja con percepción elementos con diferentes partes del cuerpo y/o exenciones</li> <li>Incrementa la participación e integración social a través de la recreación y del deporte</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginarias o por su propia necesidad de expresión lúdica.</li> </ul>				
<b>PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)</b>	<b>CONTENIDOS</b>			<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera, en las relaciones diarias, respeto mi cuerpo y el de la otra persona?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas.</li> <li>Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual.</li> <li>Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual.</li> <li>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo.</li> <li>Valora el juego como medio de actividad física, disfrute y relación con el otro.</li> <li>Brinda la importancia a las reglas de juego, en sus actividades deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las normas de juego, participando en rondas, y juegos de aprestamiento.</li> <li>Expresa con su cuerpo las diferentes emociones que el ejercicio le representa.</li> <li>Valora el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada</li> </ul>



**CENTRO EDUCATIVO MOMO**  
**PLAN DE ÁREA**  
**EDUCACIÓN FÍSICA,**  
**RECREACIÓN Y DEPORTES.**

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomento de la comprensión y ejecución de las normas en el juego.</li><li>• Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</li></ul>			
--	---	--	---	--





CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.

# 10.2 Grado Segundo





# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Segundo  
**OBJETIVOS DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 1

Explorar formas básicas del movimiento en relación a las diferentes situaciones y contextos.  
 Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y expresión corporal.  
 Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

EJES GENERADORES				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación y realización técnica</li> <li>Expresión corporal</li> </ul>				
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas.</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad</li> <li>Identifica las posibilidades de movimiento en forma segura.</li> <li>Demuestra equilibrio y el tono muscular con un grado mayor de dificultad</li> <li>Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.</li> </ul>				
COMPETENCIAS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer las habilidades naturales, posiciones básicas, conciencia natural del propio cuerpo, la autoestima, psicomotricidad, normas de higiene.</li> </ul>				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera relaciono mis habilidades motoras con el conocimiento del propio cuerpo?</li> </ul>	Conocimiento y valoración de la estructura y funciones del cuerpo.  Características fundamentales de la psicomotricidad.  Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.  Descubro posibilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movilización del cuerpo en su totalidad</li> <li>Observación directa, demostración del profesor.</li> <li>Realización de tareas dirigidas y espontáneas: flexión, extensión, rotación, aducción, con cada una de las articulaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia del ejercicio físico en beneficio para la salud.</li> <li>Demuestra capacidad de autodisciplina y responsabilidad personal y con sus compañeros.</li> <li>Realiza ejercicios con elasticidad y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los principios fundamentales de los juegos gimnásticos.</li> <li>Realiza actividades como: caminar, saltar, rodar, trepar con armonía, fluidez y plasticidad, en diferentes ritmos y direcciones y niveles.</li> <li>Realiza y origina movimientos</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	de movimientos siguiendo diversos ritmos musicales		<p>flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</li> <li>• Vivencia y comprende los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo.</li> </ul>	<p>siguiendo diferentes ritmos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra hábitos de aseo, orden e higiene.</li> </ul>
--	--	--	--	---

**GRADO:** Segundo

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 2

**OBJETIVO DE GRADO:**

Explorar formas básicas del movimiento en relación a las diferentes situaciones y contextos.  
 Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y expresión corporal.  
 Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

### EJES GENERADORES

- Recreación lúdica
- Formación y realización técnica
- Expresión corporal

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Vivencia y actitud
- Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas
- Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Logra un nivel maduro en la ejecución de los patrones de juego, fundamentales de movimiento.</li> <li>Practica ritmos que le permiten manejar su expresión corporal</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma conciencia de la movilidad del eje corporal en diferentes posiciones y de los diferentes segmentos.</li> </ul>				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo puedo tener la habilidad de realizar movimientos coordinados en los diferentes espacios?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.</li> <li>Utilización de reglas y funciones en el juego.</li> <li>Características fundamentales que contiene la psicomotricidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulación de las habilidades motrices.</li> <li>Juegos individuales y en grupo.</li> <li>Actividades lúdicas recreativas: rondas, canciones, dinámicas.</li> <li>Orientaciones básicas para cada una de las actividades utilizando material didáctico; como aros, cuerdas, balones, obstáculos, estimulación y motivación periódica.</li> <li>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución de las habilidades motrices en diferentes actividades.</li> <li>Realización de juegos, aplicando adecuadamente sus reglas.</li> <li>Experiencias motrices, como medio para percibir y mecanizar conceptos, leyes y principios de otras áreas del conocimiento.</li> <li>Utilización de las habilidades motrices básicas para la iniciación pre deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las partes del cuerpo en forma secuencial.</li> <li>Adquiere las nociones espaciales y temporales</li> <li>Demuestra una correcta postura en las diferentes posiciones básicas</li> <li>Aplica y expresa en los juegos y actividades recreativas las diferentes normas de respeto y socialización.</li> </ul>

**GRADO:** Segundo  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales  
Explorar formas básicas del movimiento en relación a las diferentes situaciones y contextos.

**PERIODO:** 3



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y expresión corporal. Identificar las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

<b>EJES GENERADORES</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreación lúdica</li> <li>Expresión corporal</li> <li>Interacción social</li> </ul>				
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: Vivencia y actitud.</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad</li> <li>Componentes: Hábitos usos y valores</li> <li>Maneja con percepción elementos con diferentes partes del cuerpo y/o exenciones.</li> <li>Incrementa la participación e integración social a través de la recreación y del deporte</li> </ul>				
<b>COMPETENCIAS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginarias o por su propia necesidad de expresión lúdica.</li> </ul>				
<b>PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)</b>	<b>CONTENIDOS</b>			<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>De qué forma mi cuerpo expresa respeto y tolerancia hacia los demás?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento del esquema corporal</li> <li>Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas. Actividades donde se identifiquen los segmentos, articulaciones y principales órganos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades dirigidas de auto-conocimiento y de relación con el otro.</li> <li>Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual.</li> <li>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</li> <li>Juegos simbólicos y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las capacidades motrices básicas incidiendo en los mecanismos de perfección, decisión y control.</li> <li>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo.</li> <li>Practica libremente ejercicios rítmicos sin implementos dentro de la institución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y de los compañeros a través del juego individual y grupal.</li> <li>Procedimentales: - Ejecuta movimientos corporales en diferentes posiciones y segmentos</li> <li>Actitudinales: - Demuestra actitud de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>del cuerpo humano.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.</li><li>• Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida</li></ul>	<p>juegos de organización simple</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valora el juego como medio de actividad física, disfrute y relación con el otro</li></ul>	<p>demás. - Muestra interés, creatividad y liderazgo en las actividades de expresión corporal.</p>
--	---	--	---	--



**CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.**

# 10.3 Grado Tercero





# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Tercero  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 1

Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social

EJES GENERADORES				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo Físico Motriz</li> <li>Expresión corporal</li> <li>Formación y realización técnica</li> </ul>				
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: Biológico, Físico y Biopsíquico</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad.</li> <li>Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas.</li> <li>Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales en el marco de ejercicios físicos, sistemáticos, de carácter personal y grupal.</li> <li>Valora la práctica de actividades físicas como medio preventivo y curativo de la salud</li> </ul>				
COMPETENCIAS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades y destrezas motrices, actitud física: el cuerpo humano en movimiento.</li> <li>Calidad de vida, higiene y salud, independencia segmentaria</li> </ul>				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo integrar en las actividades diarias el ejercicio físico, con la aptitud de una vida saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento del significado de aptitud física.</li> <li>Beneficios de la práctica del ejercicio físico para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.</li> <li>Actividades motrices de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de actividades mediante dinámicas, juegos, Rondas y aeróbicos.</li> <li>Práctica pre deportiva por medio de juegos y Actividades motrices.</li> <li>Participación en los clubes deportivos y Festivales recreativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra habilidad y destreza en su formación motriz básica, relacionada con su esquema corporal, ajuste Postural.</li> <li>Manifiesta agrado en la práctica de actividades físicas Y recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maneja habilidades motrices básicas de movimiento, ubicando su cuerpo en el espacio y el tiempo.</li> <li>Aplica habilidades motoras básicas para resolver situaciones motrices que demanden esfuerzo Asume el ejercicio como hábito</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>oposición de carácter individual, cooperativo con o sin implementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percibir su propio pulso y acento ubicándolo con diferentes partes del cuerpo en forma individual y con los compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica actividades de desarrollo psicomotor y la relaciona en el conocimiento con Otras áreas.</li> <li>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo.</li> <li>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar</li> </ul>	<p>saludable. - Atiende las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás</p>
--	---	---	---	--

**GRADO:** Tercero  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 2

Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social

### EJES GENERADORES

- Recreación lúdica
- Formación y realización técnica
- Interacción social

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Vivencia y actitud
- Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas y acciones complejas
- Componentes: Hábitos, usos y valores.
- Practicar los diferentes juegos de equipo

### COMPETENCIA



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

• Demuestra habilidad en la práctica de juegos pre deportivo				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo desarrollo y afianzo mis habilidades físicas en un juego pre deportivo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciones asociadas con el movimiento.</li> <li>Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.</li> <li>Desarrollo de hábitos de dominio, compañerismo, modestia respeto por las reglas de juego.</li> <li>Desarrollo de habilidades básicas para carrera, salto y lanzamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo rítmico gimnástico por equipos.</li> <li>Juegos rítmicos con diferentes implementos</li> <li>Explicaciones claras y cortas.</li> <li>Demostraciones rápidas.</li> <li>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas.</li> <li>Practica libremente ejercicios rítmicos con o sin implementos, dentro y fuera de la institución.</li> <li>Demuestra actitudes en un deporte específico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la relación existente entre ritmo, marcha y ubicación espacial.</li> <li>Pone en práctica orientaciones recibidas en los desplazamientos y sigue instrucciones.</li> <li>Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.</li> <li>Coopera en la formación física, mental y social</li> </ul>

**GRADO:** Tercero  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 3

Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social

### EJES GENERADORES

- Recreación lúdica



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

- Organización del tiempo y el espacio
- Expresión corporal

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Vivencia y actitud
- Componentes: Construcción personal de tiempo y espacio, construcción social del tiempo y el espacio
- Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad.
- Desarrollo de su capacidad de movimiento acorde con estímulos visuales y auditivos, buscando economía de esfuerzo y armonía al ejecutarlos.
- Utiliza formalmente el tiempo a través de todos los claves recreativos y escolares.

### COMPETENCIAS

- Desarrollo de la sensibilidad, la fantasía, la imaginación y creatividad.
- Desarrolla su tendencia lúdica social mediante la participación de clubes recreativos, festivales escolares y semejantes de acuerdo con sus intereses

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué forma los clubes recreativos y los festivales escolares influyen en mejorar actitudes de participación y socialización?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentación deportiva inicial</li> <li>• Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</li> <li>• Importancia del juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo.</li> <li>• Identifica y reconoce las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular constantemente, orientación de competencias.</li> <li>• Dinámicas, rondas, juegos, tonos y tradiciones.</li> <li>• Representaciones teatrales, narración de cuentos y anécdotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica estrategias y tácticas básicas de juego, propias de los deportes de cooperación</li> <li>• Practica las actividades que proporcionan descanso diversión y participación social.</li> <li>• Ejercitación de actividades pres deportivos, culturales, artesanales al aire libre.</li> <li>• Participación activa y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla con habilidad juegos pre deportivos.</li> <li>• Participa con interés en la realización de juegos pre deportivos</li> <li>• Demuestra interés y agrado por las actividades lúdico recreativas.</li> <li>• Pone en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>prácticas de una nutrición saludable y la realización de las actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</li></ul>		<p>dinámica en actividades artísticas y culturales.</p>	
--	---	--	---	--



CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.

# 10.4 Grado Cuarto





# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Cuarto  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 1

Desarrollar la capacidad crítica sobre los problemas y logros de la educación física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.

EJES GENERADORES				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo Físico Motriz</li> <li>Expresión corporal</li> <li>Recreación lúdica</li> </ul>				
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: Biológico, físico y biopsíquico</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad</li> <li>Componentes: Vivencia y actitud</li> <li>Habilidad para crear movimientos rítmicos expresivos en manifestaciones gimnásticas y deportivas.</li> <li>Aplica actividades específicas en actividades o situaciones motrices nuevas, al aire libre, logrando la adaptación a las variadas condiciones y características del medio natural</li> </ul>				
COMPETENCIAS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la calidad de vida practicando las distintas formas de conservación de la salud.</li> <li>Planteamiento y resolución de problemas. Práctica de actividades físicas como medios de conservación de la salud.</li> <li>Demuestra en la realización de actividades gimnásticas autodominio y expresión corporal.</li> </ul>				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera mi expresión corporal demuestra autodominio y actitud saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio físico y salud.</li> <li>Control de forma global y segmentaria en la realización de movimientos técnicos.</li> <li>Formación ética relacionando con los valores, libertad,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios para mejorar la velocidad, fuerza y resistencia: carreras, flexiones, saltos, lanzamientos, bote, caminatas.</li> <li>Ejercicios para la movilidad de la columna vertebral: posición de cuadrúpeda y cucullas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores.</li> <li>Manifiesta habilidades gimnásticas</li> <li>Demuestra buen carácter en los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crea movimientos expresivos basados en manifestaciones gimnásticas.</li> <li>Adquiere formación psicomotriz básica relacionada al esquema corporal, ajuste postural y coordinación general.</li> <li>Ejecuta movimientos</li> </ul>





## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo la habilidad por el baile puede ser una manera de socializar y compartir con los compañeros(as)?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciación de los juegos colectivos e individuales.</li> <li>Principios generales de los juegos colectivos.</li> <li>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</li> <li>Diferencias y similitudes entre lenguaje gestual cotidiano, lenguaje verbal- corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en clubes deportivos escolares y recreativos.</li> <li>Ejercicios y competencias individuales y colectivos</li> <li>Actitudes gimnásticas, lúdicas y rítmicas</li> <li>Creación ejecución de esquemas gimnásticos y rítmicos con acompañamiento rítmico musical, que expresen situaciones reales o imaginarias.</li> <li>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la actitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica muscular y flexibilidad).</li> <li>Disposición positiva hacia la práctica habitual y sistemática de la actividad física, participando con autonomía en las actividades y ejercicios</li> <li>Retroalimentación de los valores, sentido de pertenencia y auto superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla los conceptos teóricos relacionados con ritmo, expresión corporal gimnasia y danzas a través del trabajo colectivo.</li> <li>Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos.</li> <li>Pone en práctica, por medio del deporte escolar, las técnicas básicas.</li> <li>Disfruta de las actividades de tipos recreativas, deportivas y culturales.</li> <li>Utiliza la creatividad y autonomía, en los recursos expresivos del cuerpo.</li> </ul>



# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Cuarto  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 3

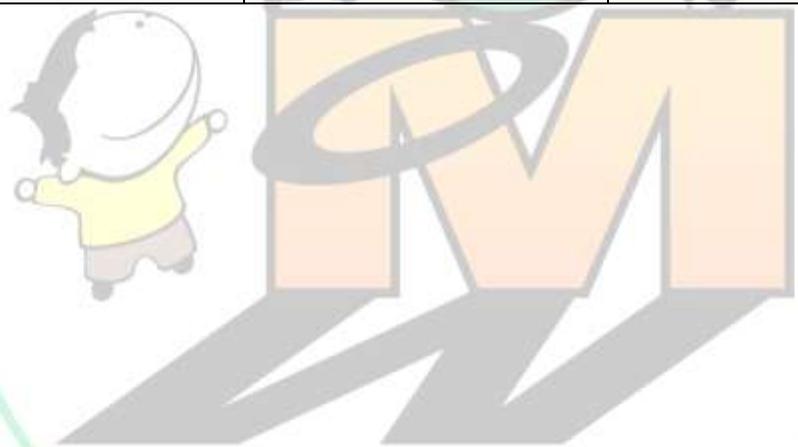
Desarrollar la capacidad crítica sobre los problemas y logros de la educación física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.

<b>EJES GENERADORES</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recreación lúdica</li> <li>Expresión corporal</li> <li>Interacción Social</li> </ul>				
<b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Componentes: vivencia y actitud</li> <li>Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad</li> <li>Componentes: Hábitos, usos y valores</li> <li>Propone opciones de trabajo, Crea variantes a los juegos y ejercicios estableciendo regla entre ellos.</li> <li>Refuerza los conocimientos de otras áreas, conceptúa sobre la importancia de la educación física.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica conocimientos y ejecuta movimientos con coordinación y ritmo</li> </ul>				
<b>PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)</b>	<b>CONTENIDOS</b>			<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
	<b>Ámbitos Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera actividades lúdicas y recreativas son básicas en la socialización, expresión verbal y corporal de cada estudiante?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigación de los conceptos de: juego, lúdica, ronda y plenaria.</li> <li>Procedimientos y normas que otorguen la seguridad necesaria para el desenvolvimiento en el entorno natural.</li> <li>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica bailes folclóricos</li> <li>Práctica de rondas, juegos, dinámicas, caminatas.</li> <li>Presentaciones teatrales, cuentos, trovas, poesías, canciones, pre danza, anécdotas, historietas, música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades relacionadas con el despliegue de la imaginación e iniciativa.</li> <li>Desarrollar las habilidades artísticas en beneficio propio y de la comunidad</li> <li>Mejorar las relaciones interpersonales por medio de las actividades recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posee la habilidad para crear movimientos rítmicos y expresivos basados en manifestaciones culturales expresados a través del baile y la música.</li> <li>Demuestra buena formación sicomotriz básica relacionada con el esquema corporal, ajuste postural y coordinación en general. - Ejecuta</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida</li></ul>			<p>ritmo corporal en función de ritmos musicales</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muestra interés por mejorar sus capacidades físicas. - Utiliza el tiempo libre en actividades de tipo recreativo, deportivo y cultural</li></ul>
--	---	--	--	---



CALIDAD HUMANA Y EXCELENCIA ACADÉMICA



CENTRO EDUCATIVO MOMO  
PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES.

# 10.5 Grado Quinto





## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

**GRADO:** Quinto

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 1

**OBJETIVO DE GRADO:**

Promover el desarrollo social del país participando en actividades físicas deportivas y recreativas individual y comunitariamente, resaltando sus valores

### EJES GENERADORES

- Expresión corporal
- Formación y realización técnica
- Organización del tiempo y el espacio

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad
- Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas y acciones complejas
- Componentes: Construcción personal de tiempo y espacio, construcción social de tiempo y espacio
- Práctica ejercicios físico y conoce los beneficios que estos les otorgan a la salud y calidad de vida.
- Interpreta de manera coordinada sus propias creaciones motrices – rítmicas demostrando respeto, protección y seguridad en la realización de las actividades.
- Realiza actividades con habilidad y destreza demostrando coordinación dinámica en general.

### COMPETENCIAS

- Toma conciencia de la importancia del área como medio de aprendizaje en las demás áreas de conocimiento.
- Adopta una actitud crítica ante las actividades prácticas sociales de la gimnasia y uso del tiempo libre

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
¿Cómo practicar y expresar un estilo de vida saludable, en los diferentes momentos cotidianos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</li> <li>• Aplicación de los principios básicos del entrenamiento para el mejoramiento de la salud y calidad de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos que fortalecen la resistencia, fuerza y velocidad.</li> <li>• Participación en actividades recreativas, culturales y deportivas.</li> <li>• Normas y reglas del juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra capacidad para sobreponerse a sus limitaciones y manifiesta sensibilidad frente a sus compañeros.</li> <li>• Ejecuta ejercicios gimnásticos rítmicos, utilizando elementos del espacio con armonía y amplitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los fundamentos específicos para la práctica del deporte escolar.</li> <li>• Ejercita su cuerpo con el propósito de mejorar su la calidad de vida.</li> <li>• Valora la</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<p>vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades básicas: potencia corporal, dominio técnico de elementos e implementos usados.</li> <li>Funciones del juego: cognoscitiva, formativa y afectiva</li> </ul>		<p>del movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensión y aplicación de aspectos tácticos individuales y colectivos.</li> <li>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</li> </ul>	<p>competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal. - Acepta y aplica las reglas de juego.</p>
--	--	--	--	--

**GRADO:** Quinto

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 2

**OBJETIVO DE GRADO:**

Promover el desarrollo social del país participando en actividades físicas deportivas y recreativas individual y comunitariamente, resaltando sus valores

### EJES GENERADORES

- Expresión corporal
- Organización del tiempo y el espacio
- Formación y realización técnica

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad
- Componentes: Construcción personal del tiempo y el espacio, construcción social del tiempo y el espacio
- Componentes: Técnicas del cuerpo, acciones básicas, acciones complejas.
- Realiza esquemas y secuencias de movimientos, poniendo en relación su cuerpo con el espacio y los ritmos, valorando su capacidad expresiva y de dominio corporal.
- Conoce las fundamentación específica para la práctica del deporte escolar.
- Organiza el desarrollo de las actividades culturales y deportivas.

### COMPETENCIAS

- Participa en la creación y ejecución de coreografías individuales y grupales de bailes populares que sean expresión de sus gustos y preferencias.



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

• Demuestra conductas de respeto y aceptación propios y de sus pares.				
PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo mi expresión corporal me ayuda a fortalecer las relaciones con todas las personas y a auto dominar los movimientos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación de las normas de los deportes (baloncesto, voleibol, futbol)</li> <li>Retroalimentación de conceptos: habilidades básicas y técnicas de los deportes- Reglamento y normas básicas.</li> <li>Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</li> <li>Toma de conciencia del espacio y del tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Practica deportivos y pre deportivos en situaciones de competitividad demostrando esfuerzo para alcanzar las metas del equipo.</li> <li>Colaboración en la organización de equipos.</li> <li>Aplicación de las diversas habilidades motrices a las diferentes actividades deportivas, lúdicas y artísticas que se desarrollan.</li> <li>Creación de coreografías, aeróbicos, con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación del reglamento durante el juego.</li> <li>Dominio de las habilidades específicas requeridas en la práctica.</li> <li>Sensibilidad por la belleza y estética en las formas de movimiento.</li> <li>Actividades rítmico-motrices: educación del ritmo, nociones del espacio, tiempo y niveles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimiento rítmicos y de coordinación corporal.</li> <li>Práctica actividades deportivas en su tiempo libre.</li> <li>Se integra al grupo mediante actividades deportivas escolares.</li> <li>Manifiesta habilidades sociales como: trabajo en equipo, comunicación, coordinación, colaboración y liderazgo</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</li> </ul>	
--	--	--	--

**GRADO:** Quinto  
**OBJETIVO DE GRADO:**

**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas. Semanales

**PERIODO:** 3

Promover el desarrollo social del país participando en actividades físicas deportivas y recreativas individual y comunitariamente, resaltando sus valores

### EJES GENERADORES

- Recreación lúdica
- Expresión corporal

### ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA

- Componentes: Vivencia y actitud
- Componentes: lenguajes, emoción, ambientes y sensibilidad
- Mejora la calidad de vida practicando las distintas actividades deportivas.
- Entiende lo lúdico como un valor que redimensiona e impacta el propio trabajo en general el que hacer de la vida cotidiana y no como algo episódico

### COMPETENCIAS

- Demuestra con el cuidado de su cuerpo el respeto a la dignidad de su propia vida y en la vida de los demás.
- Otorga importancia a las práctica deportivas, recreativas y de uso de tiempo libre en del desarrollo de la sociedad.
- Asume el juego como espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores. Y ejecuta actividades de ocio para descansar

PREGUNTA(S) PROBLEMATIZADORA(S)	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Ámbitos Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué forma mi cuerpo expresa salud, respeto, alegría y recreación en los diferentes espacios en que me desenvuelvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión de emociones en las actividades deportivas</li> <li>Funcionalidad de la expresión oral y corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de juegos, dinámicas y competencias.</li> <li>Talleres teórico prácticos. (Danzas, aeróbicos, teatro, música...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de valores en las diferentes actividades deportivas a realizar.</li> <li>Aprovechamiento racional de los recursos del medio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra habilidad y destreza en la expresión de emociones y sentimientos, a través de la danza y la práctica de diferentes ritmos musicales.</li> </ul>



## CENTRO EDUCATIVO MOMO PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Importancia de los juegos amplios y pre deportivos.</li><li>• Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</li><li>• Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de juguetes ( cometas, zancos, parqués, dominós)</li><li>• Práctica de deportes escolares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar creativamente y en forma placentera el tiempo libre.</li><li>• Aplicación de las habilidades físicas en los deportes escolares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejecuta las actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.</li><li>• Toma conciencia de la importancia de mejorar la salud y practica hábitos de vida saludable.</li></ul>
--	---	---	---	---



# CENTRO EDUCATIVO MOMO

## PLAN DE ÁREA

### EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

#### 11. BIBLIOGRAFÍA

- Garfor, Joan. De Cero al Gesto, Fecon 1993. Santa Fe de Bogotá.
- Robert Rigal, René Paoletti, Michel Portmann; Motricidad Aproximación Psicofisiológica 1979 Madrid.
- Arena, Acevedo Jairo. Educación Física Preescolar. Colección de Cultura Física y Deportiva. Vol 2. Medellín 1994.
- Gonzalez, Bravo Rosario. Manual Práctico para el Desarrollo Psicomotor del Escolar. 1993.
- Konrad Pascmen. Planes y Clases de Educación Física para Escuela Primaria. Kapelusz 1974.
- Gómez, Humberto. Juegos Recreativos de la Calle. M.E.N. 1990.
- Marcos Generales de los Programas Curriculares. M.E.N. 1984.
- Reforma Educativa. Ley General de Educación y Ley 60 de 1993. FECODE 1994.
- Ley del Deporte (Ley 181 de Enero 18 de 1995).
- Evaluación cualitativa. Ceja - ADIDA. Ed. Alas Libres, Medellín 1995.
- Colección Educación Física y Deporte. U de A. Instituto Universitario de Educación Física y Deporte, todos los volúmenes y tomos.
- Enciclopedia Donado de los Deportes.
- Cuarto Congreso Colombiano de Educación Física, Medellín 1990.
- Gran Enciclopedia de los Deportes. Cultura Ediciones, Madrid. 5 tomos.
- Reglamento Internacional de Fútbol de Salón, actualizado 1995.
- Reglamento Internacional de Baloncesto.
- Reglamento Internacional de Voleibol.
- Ministerio de Educación Nacional. Serie Lineamientos Curriculares de educación Física.
- Ley 115 de 1994 Ley general de Educación.
- Reglamento Internacional de Balonmano.
- Reglamento Internacional de Ajedrez.
- Reglamento Internacional de Atletismo.
- AllainBillovin. Atletismo I y II. Hispano europea. 2ª edición.
- N.G. Ozolin, D.P Markon. Atletismo I y II, Editorial Científico Técnica, la Habana 1991.
- Manual de baloncesto. Edit. Pueblo y Educación. La Habana 1987.
- De la Paz Rodríguez Luis Pedro. Baloncesto la Defensa. Pueblo y Educación 1987.
- N.G. Ozolín. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. Edit Científico - Técnica, la Habana 1988.
- Treuherz, Rolf Mario. Prepárese Físicamente. 5 tomos, Iatros Sao Pablo 1993.
- Y.D. Zmeleznis, Y.N. Kiesshev, O.S. Chejov, La Preparación de los Voleibolistas Jóvenes, Edit Científico - Técnica, la Habana 1987.
- F.U. Kuau. Pruebas Múltiples de Atletismo, Edit Científico - Técnica, la Habana 1989.
- Fundamentos Técnicos y Juegos Predeportivos.
- La Educación y sus normas 2 EDUCAME



**CENTRO EDUCATIVO MOMO**  
**PLAN DE ÁREA**  
**EDUCACIÓN FÍSICA,**  
**RECREACIÓN Y DEPORTES.**

- Enciclopedia de Medicina Deportiva, Intermed. Colombia 1990.

