

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 1 de 116</b> |

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA  
RE CONTEXTUALIZACIÓN PLANES DE ÁREA  
EDUCACION FISICA**

**I. PRESENTACIÓN**

**A. PRINCIPIOS FILOSÓFICOS:**

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

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

**B. PROPUESTA PEDAGÓGICA:**

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

**C. NORMATIVIDAD:**

La constitución nacional del año de 1.991, la ley general de educación 115/94, la ley 715/2001, la del deporte 181/95 y 934/04, la ley 1298/ dan pautas y exigencias para que todas las entidades,

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 2 de 116</b> |

territoriales, institucionales educativas nacionales, departamentales, municipales y locales deban generar los recursos y asesorar los procesos para un buen desempeño para la práctica lúdico-deportiva para fortalecer el desarrollo humano como ser sociable, estimulando la creatividad del deporte elevando el nivel de vida sin distinción de edad, raza, sexo, política, religión sirviendo a la integridad social del ser humano.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Ley 29 de 1993**

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

#### **Decreto 1621 de 2002**

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

#### **Decreto 1231 de 1995**

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

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 3 de 116</b> |

#### **Decreto 1621 de 2002**

#### **Ley 18 de 1991**

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

#### **Ley 582 de 2000**

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

#### **Ley 729 de 2001**

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

#### **Ley 715 de 2001**

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

#### **LOS CONTEXTOS:**

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

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

La institución educativa no ha sido ajena a los factores adversos por los cuales ha atravesado el país en general y la ciudad en particular con las consecuencias que se derivan de la violencia, pobreza, desempleo, desplazamiento forzado, contamos con una población donde el 60% se

|                                                                                   |                                          |            |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-----------------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.      |            |                 |
|                                                                                   | PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA |            |                 |
|                                                                                   | CÓDIGO: M2-PL0X                          | VERSIÓN: 1 | PÁGINA 4 de 116 |

encuentra inscrito en el SISBEN I y II y el 90% en estrato socioeconómico 1 y 2. Muchas de las mujeres se encuentran en condiciones de madres solteras con hijos entre los 10 y 14 años, huérfanos de padre o con padres sustitutos, familias donde se detecta violencia intrafamiliar, la soledad de muchos de los educandos ya que la mamá o ambos padres tienen que trabajar y fuera de eso el desánimo por el estudio debido a falta de motivación y en la mayoría de las veces no encuentran el sentido y el significado de tener una buena preparación, ello sumado a la manera tradicional y aburrida como sienten las clases

#### DEBILIDADES:

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

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

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

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

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 5 de 116</b> |

#### **OPORTUNIDADES:**

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

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

#### **FORTALEZAS:**

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

#### **AMENAZAS:**

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

Se carece de espacios propios deportivos.

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

#### **CONTEXTO DISCIPLINAR**

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 6 de 116</b> |

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

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

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

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

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

|                                                                                   |                                                 |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                        |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                        |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 7 de 116</b> |

educativo nacional donde el ejercicio pleno de la personalidad impere en acciones concretas con su medio y se adapte al mejoramiento de la calidad educativa.

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

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

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

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

## **II. OBJETIVOS**

### **OBJETIVOS GENERALES**

Desarrollar competencias físico motrices, socio afectivas y perceptivo motrices que propendan por favorecer la práctica recreativa, deportiva y del aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes como medio propicio para fortalecer la salud preventiva y la interrelación en su cuerpo y mente, en el marco del desarrollo del municipio de Medellín.

Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.

Lograr el mejoramiento motor socioafectivo y psicológico a través de la práctica de la actividad física cotidiana.

Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la práctica de juegos y el deporte organizado.

Procurar el rescate del folklore, los juegos populares y demás manifestaciones autóctonas de la región y del país como medio de integración social.

Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales y bienes públicos.

Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente en la solución de problemas.

|                                                                                   |                                          |            |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|-----------------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.      |            |                 |
|                                                                                   | PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA |            |                 |
|                                                                                   | CÓDIGO: M2-PL0X                          | VERSIÓN: 1 | PÁGINA 8 de 116 |

Acercar y preparar a la comunidad Educativa para la práctica de actividades físicas y para el buen uso del tiempo libre, como formas de mejorar la calidad de vida.

## OBJETIVOS POR GRADO

### Preescolar:

Desarrollar las posibilidades de acción de su propio cuerpo a través del movimiento corporal para una mejor comunicación con los demás, el mundo y los objetos que lo rodean.

### Primero:

Contribuir al afianzamiento del esquema corporal, el ajuste postural, la ubicación espacio-temporal a través de rondas y juegos individuales y grupales que conlleven al alumno al conocimiento del propio cuerpo y a la integración grupal.

### Segundo:

Favorecer en los niños y niñas el control y dominio de sí mismo, el conocimiento de su cuerpo y la apropiación del entorno como aspectos fundamentales para la formación y desarrollo de su motricidad.

### Tercero:

Desarrollar las habilidades motrices básicas de los niños y niñas mediante juegos de conjunto y cooperativos y valorando las expresiones culturales como parte de nuestra vida.

### Cuarto:

Fortalecer el carácter de dominio, respeto y compañerismo, por medio de las actividades gimnásticas, pre deportivas y bailes folclóricos que lo conlleven a participar en actividades grupales y en clubes recreativos

### Quinto:

Aplicar los conocimientos de fundamentación básica del esquema corporal, ajuste postural y coordinación en la práctica de actividades gimnásticas e iniciación deportiva.

### Sexto:

Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad física en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.

### Séptimo:

Valorar la práctica de las actividades físicas, deportivas y artísticas como medio de conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad

### Octavo:

Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio-afectivo y motor.

### Noveno:

Valorar la práctica deportiva y las actividades artísticas como medio para la conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

## PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

**CÓDIGO: M2-PL0X**

**VERSIÓN: 1**

**PÁGINA 9 de 116**

### Décimo:

Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz.

### Undécimo:

Mejorar en los estudiantes el desempeño deportivo y la comprensión de la necesidad e importancia de proteger la vida humana.

### 1. MALLAS CURRICULARES:

| CONTENIDOS                                                                          | GRADO |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|--|
|                                                                                     | 1º    | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º |  |
| Potencialización de habilidades de locomoción.                                      |       |    |    |    |    | X  | X  |    |    |     |     |  |
| Ajuste y control corporal                                                           | X     | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |     |  |
| Desarrollo de las habilidades motrices básicas                                      | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Formas básicas de desplazamiento                                                    | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Coordinación general                                                                | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Lateralidad y direccionalidad                                                       | X     | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |     |  |
| Expresión corporal, rondas y juegos                                                 | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Potencialización de habilidades manipulativas/proyección                            |       |    |    |    |    | X  | X  |    |    |     |     |  |
| Formas jugadas del atletismo                                                        | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Formas jugadas del baloncesto                                                       | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Formas jugadas del balonmano                                                        | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Formas jugadas del voleibol                                                         | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Formas jugadas del futbol de salón                                                  | X     | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |     |  |
| Esquema corporal                                                                    | X     | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |     |  |
| Orientación espacio- temporal                                                       | X     | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |     |  |
| Optimización de las capacidades condicionales. (Acondicionamiento físico).          |       |    |    |    |    | X  | X  | X  | x  |     |     |  |
| Aprovechamiento y utilización del tiempo libre (el juego como medio de recreación). | X     | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X   | X   |  |
| Optimización de las capacidades coordinativas (simples y complejas).                |       |    |    |    |    | x  | x  | x  | x  |     |     |  |
| El calentamiento y sus partes.                                                      | x     | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | X   | x   |  |
| Iniciación al baloncesto (historia, forma de juego y reglas básicas).               |       |    |    |    |    | X  | X  |    |    |     |     |  |
| Iniciación al voleibol (historia, forma de juego y reglas básicas).                 |       |    |    |    |    | X  | X  |    |    |     |     |  |
| Iniciación al futbol de salón (historia, forma de juego y reglas básicas).          |       |    |    |    |    | X  | X  |    |    |     |     |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: PREESCOLAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Esquema Corporal: imagen corporal concepto corporal, ajuste postural, lateralidad, direccionalidad                                                                                                                                                                                                |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Identifica las direcciones adelante, atrás, arriba, abajo, dentro, fuera en función de su cuerpo.<br>Camina en el patio imitando el desplazamiento de diferentes animales: canguro, rana, cambiando de direcciones.<br>Es capaz de identificar su lado derecho del izquierdo. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Desarrollar las posibilidades de acción de su propio cuerpo a través del movimiento corporal para una mejor comunicación con los demás, el mundo y los objetos que lo rodean.                                                                                                                           |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                         |                   |

| PROYECTO            | CONTENIDOS                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                         | ACTIVIDADES                                                                                                     | RECURSOS                                                                           | TIEMPO     | FECHA |       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                     | Conceptuales                                                                                                              | Procedimentales                                                                                                                         | Actitudinales                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                    |            | PR OG | RE AL |
| LÚDICA Y RECREACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> <li>El cuerpo humano (partes).</li> <li>Normas e higiene del cuerpo humano.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibuja el cuerpo humano y señala sus partes.</li> <li>Elabora rompecabezas del cuerpo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Valora las partes de su cuerpo y de sus compañeros.</li> <li>Diferencia su cuerpo con el de los demás.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla diferentes movimientos en su proceso de aprendizaje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro</li> </ul> | Patio salón<br>Placas polideportivas.<br>Canchas aledañas<br>Implemento deportivos | 14 semanas |       |       |



|  |                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>Pequeños desplazamientos.</li></ul> | <p>humano.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza varios movimientos utilizando las diferentes partes de su cuerpo.</li><li>Se desplaza haciendo movimientos en diferentes direcciones.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Respeto y cuida su cuerpo y el de sus compañeros.</li></ul> | <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica el lado derecho e izquierdo en su cuerpo y el de su compañero.</li><li>Ubica en diferentes imágenes las partes de su cuerpo.</li></ul> | <p>esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li><li>Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarlos en la próxima clase</li></ul> |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: PREESCOLAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PERIODO: 2</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa. Pasa rápidamente de una postura a otra.<br>Investiga en internet sobre ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y los dibuja.<br>Corre en diferentes direcciones, lateralmente: detenerse dentro de un aro, sobre una línea. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Desarrollar las posibilidades de acción de su propio cuerpo a través del movimiento corporal para una mejor comunicación con los demás, el mundo y los objetos que lo rodean.                                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                                                                                           |                   |

| PROYECTO            | CONTENIDOS                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                     | ACTIVIDADES                                                                                          | RECURSOS                                                          | TIEMPO     | FECHA |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                     | Conceptuales                                                                                    | Procedimentales                                                                                                                                                           | Actitudinales                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                      |                                                                   |            | PR OG | RE AL |
| LÚDICA Y RECREACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento (Calentamiento, desplazamientos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corre, salta y cae dentro de un aro</li> <li>Salta, sobre el aro</li> <li>Camina sobre una línea recta desplazándose de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia del ejercicio para desarrollar nuestro cuerpo.</li> <li>Practica el</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimientos conscientes y voluntarios.</li> <li>Crea movimientos a</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas | 13 semanas |       |       |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>pie, de rodillas, y otras posturas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corre y a una señal “marca” una postura básica (sentado, arrodillado, de pie).</li> <li>Realiza diferentes movimientos con extremidades superiores e inferiores.</li> <li>Crea diferentes ejercicios con segmentos corporales.</li> </ul> | <p>respeto al realizar las actividades asignadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escucha instrucciones y las pone en práctica.</li> <li>Controla su cuerpo con facilidad en diferentes grupos de trabajo.</li> </ul> | <p>partir de problemas y con base en juegos y rondas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene adecuadamente el equilibrio corporal en la ejecución de movimientos.</li> <li>Adopta con facilidad diferentes posturas en la ejecución de movimientos.</li> </ul> | <p>de nuestro esquema corporal y presentarla en la próxima clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>Organizar un grupo y preparar varios</li> </ul> | <p>Implemento deportivos</p> |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|

|                                                                                                                                                                               |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------|----------------------------------------------|--|--|--|--|
|                                                                                                                                                                               |  |  |  |            | ejercicios y presentarla en la próxima clase |  |  |  |  |
| GRADO: PREESCOLAR                                                                                                                                                             |  |  |  | PERIODO: 3 |                                              |  |  |  |  |
| EJE CURRICULAR:                                                                                                                                                               |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Coordinación, lateralidad, direccionalidad.                                                                                                                                   |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Control de la expresión corporal (dinámicos y estáticos), rondas y juegos, memoria y atención                                                                                 |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:                                                                                                                                           |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Aplica en desarrollo del proceso los términos de lateralidad, coordinación y direccionalidad.                                                                                 |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Demuestra sus habilidades perceptivo-motrices en la realización de sus movimientos y desplazamientos.                                                                         |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| En juego colectivo mantiene una posición indicada                                                                                                                             |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Conocimiento de ajuste postural disfrutando de rondas y juegos sencillos                                                                                                      |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| OBJETIVO:                                                                                                                                                                     |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| Desarrollar las posibilidades de acción de su propio cuerpo a través del movimiento corporal para una mejor comunicación con los demás, el mundo y los objetos que lo rodean. |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| COMPETENCIAS:                                                                                                                                                                 |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| MOTRIZ: Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.                                                                                                                    |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| EXPRESIVA CORPORAL: Comprende el conocimiento de sí mismo.                                                                                                                    |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |
| AXIOLÓGICA CORPORAL: Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                                                    |  |  |  |            |                                              |  |  |  |  |

| PROYECTO | CONTENIDOS   |                 |               | INDICADORES DE DESEMPEÑO | ACTIVIDADES | RECURSOS | TIEMPO | FECHA |    |
|----------|--------------|-----------------|---------------|--------------------------|-------------|----------|--------|-------|----|
|          | Conceptuales | Procedimentales | Actitudinales |                          |             |          |        | PR    | RE |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                   | OG | AL |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|
| <p>APRENDO A COORDINAR MI CUERPO Y DISFRUTO DE RONDAS Y JUEGOS</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas básicas de locomoción (direccionalidad, coordinación dinámica, lateralidad)</li> <li>• Ampliación del Ajuste y control corporal</li> <li>• Rondas y juegos</li> <li>• Ejercicios de motivación de la Memoria y la atención</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina alrededor del patio imitando el desplazamiento de animales.</li> <li>• Realiza saltos consecutivos acompañado de giros y desplazamiento.</li> <li>• Salta de manera individual a pie junto y alternándolos.</li> <li>• Corre y se desplaza en diferentes direcciones según instrucciones dadas.</li> <li>• Identifica posiciones y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desplaza con cuidado sin atropellar a sus compañeros.</li> <li>• Tiene precaución al saltar, correr y caminar.</li> <li>• Escucha de manera activa y con respeto.</li> <li>• Crea y acata normas elementales del juego.</li> <li>• Disfruta y goza de las rondas y juegos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imita en forma correcta los movimientos de algunos animales.</li> <li>• Ejecuta saltos y giros en forma consecutiva.</li> <li>• Realiza pequeñas carreras y desplazamientos según instrucciones recibidas.</li> <li>• Diferencia las posturas y posiciones.</li> <li>• Realiza diferentes juegos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar una revista gimnástica con la ayuda de un adulto y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>• Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> <li>• Presentar</li> </ul> | <p>Patio salón</p> <p>Placas polideportivas.</p> <p>Canchas aledañas</p> <p>Cintas, bastones y aros.</p> | <p>13 semanas</p> |    |    |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

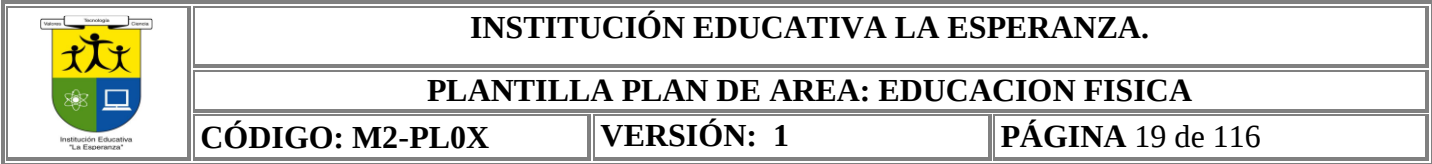
PÁGINA 17 de 116

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>posturas.<br/>diferenciando en<br/>cada una de ellas<br/>los aspectos<br/>correctos y los<br/>incorrectos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrolla<br/>habilidades<br/>motoras que lo<br/>conlleven al<br/>control corporal.</li><li>• Demuestra<br/>dinamismo en la<br/>participación de<br/>juegos y rondas<br/>sencillas.</li></ul> |  | <p>aplicando<br/>normas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participa con<br/>dinamismo de<br/>los juegos y las<br/>rondas</li></ul> | <p>por equipos<br/>juegos y<br/>rondas<br/>tradicionales<br/>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Organizar<br/>un grupo y<br/>preparar<br/>varios<br/>ejercicios y<br/>presentarla<br/>en la<br/>próxima<br/>clase.</li></ul> |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                 |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: PRIMERO</b>                                                                                                                                                                                           | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Esquema corporal                                                                                                                                                                      |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Señala las partes del cuerpo que se le indiquen en sí mismo y en sus compañeros.<br>Señala el lado derecho e izquierdo en su compañero según una indicación dada. |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se desplaza a derecha e izquierda según indicación dada                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Contribuir al afianzamiento del esquema corporal, el ajuste postural, la ubicación espacio-temporal a través de rondas y juegos individuales y grupales que conlleven al alumno al conocimiento del propio cuerpo y a la integración grupal.                    |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social. |

| PROYECTO             | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                | ACTIVIDADES                                                                                                                                          | RECURSOS                                                                                       | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                      | Conceptuales                                                                                                                                                                                    | Procedimentales                                                                                                                                                                                   | Actitudinales                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                |            | PR OG | RE AL |
| LÚDICA Y RECREACION. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las partes de su cuerpo y de sus compañeros.</li> <li>Diferencia y aplica ejercicios donde utiliza desplazamientos al lado derecho e</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salta y brinca en un solo pie.</li> <li>Realiza juegos apropiados para el desarrollo y conocimiento de las partes de su cuerpo.</li> <li>Emplea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa respeto por hacer buen uso de las partes de su cuerpo.</li> <li>Es tolerante y espera con paciencia a que sea su turno.</li> <li>Respeto las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene el equilibrio al cambiar de dirección para desplazarse.</li> <li>Aplica diferentes formas de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar una cartelera sobre diferentes posiciones de nuestro esquema corporal y presentarla en la</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas<br><br>Implemento deportivos | 14 semanas |       |       |



## PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

**PÁGINA** 19 de 116

|  |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica normas preventivas en el cuidado de nuestro cuerpo</li> </ul> | <p>adecuadamente el lado derecho e izquierdo en los diferentes juegos y rondas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra habilidad para saltar en los pies.</li> <li>• Aplica el conocimiento adquirido al desplazarse dentro de la institución respetando las señales de tránsito y utilizando la derecha para evitar accidentes.</li> <li>• Combina las diferentes partes de su cuerpo en los diferentes juegos.</li> </ul> | <p>filas, y las normas de tránsito al desplazarse en la institución.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfruta de la realización de los diferentes juegos y actividades.</li> <li>• Estimula su creatividad mediante juegos</li> </ul> | <p>equilibrio con pequeños elementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercita el equilibrio en posición estática y en desplazamiento.</li> <li>• Demuestra gran habilidad al desplazarse hacia la derecha y hacia la izquierda.</li> </ul> | <p>próxima clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la ayuda de un adulto significativo preparar una ronda y enseñársela a sus compañeros en la semana siguiente.</li> <li>• Organizar un grupo y preparar varios ejercicios y presentarla en la próxima clase.</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO PRIMERO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PERIODO: 2</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Ajuste postural, control corporal y equilibrio en altura                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa.<br>Pasa rápidamente de una postura a otra.<br>Investiga en internet sobre ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y los dibuja.<br>Corre en diferentes direcciones detenerse dentro de un aro, sobre una línea. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Contribuir al afianzamiento del esquema corporal, el ajuste postural, la ubicación espacio-temporal a través de rondas y juegos individuales y grupales que conlleven al alumno al conocimiento del propio cuerpo y a la integración grupal.                                                                                                                  |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                                                                               |                   |

| PROYECTO                      | CONTENIDOS                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                 | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                         | ACTIVIDADES                                                                                       | RECURSOS                                                | TIEMPO     | FECHA |       |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                               | Conceptuales                                                                                      | Procedimentales                                                                                               | Actitudinales                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |                                                         |            | PR OG | RE AL |
| APRENDO A COORDINAR MI CUERPO | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los principios de salud y educación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza diferentes partes de su cuerpo a partir de juegos y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra control emocional en las actividades que le generan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los principios de salud y educación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza una cartelera en grupo donde se muestre</li> </ul> | Aula de clase<br>Patio salón<br>Placas polideportiva S. | 13 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las habilidades básicas (Equilibrio, posturas)</li> <li>Imita diferentes movimientos.</li> <li>Utiliza elementos deportivos para la realización de diferentes actividades.</li> </ul> | <p>ejercicios dirigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza juegos sensorceptivos, donde reconoce texturas, olores, colores, formas, direcciones, movimientos.</li> <li>Manipula diferentes materiales y elementos deportivos</li> </ul> | <p>temor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explora con gusto las diferentes posibilidades de su cuerpo para obtener información del entorno.</li> <li>Disfruta de los juegos donde puede explorar con diversos materiales y elementos deportivos</li> </ul> | <p>por el movimiento y lo aplica en su vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Define qué movimientos de su cuerpo debe realizar, para incrementar sus habilidades básicas.</li> <li>Nombra las experiencias adquiridas en clase y las replica en el uso del tiempo libre.</li> </ul> | <p>a través de un paralelo la relación entre la salud y la educación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>Practicar los ejercicios asignados por el maestro.</li> <li>Crear ejercicios corporales utilizando elementos deportivos</li> </ul> | <p>Canchas aledañas</p> <p>Implemento deportivos</p> |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explica las relaciones dinámicas que existen entre su movimiento corporal y el uso de implementos.</li> </ul> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: PRIMERO                                                                                                                                                                                                                                                   | PERIODO: 3 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Direcciones espaciales, movimientos y desplazamientos en rondas y juegos                                                                                                                                                               |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Según indicaciones dadas se ubica en diferentes direcciones con referencia a un objeto<br>Camina a diferentes direcciones sin caerse<br>Interpreta una ronda en grupos y hace desplazamientos en forma coordinada  |            |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Contribuir al afianzamiento del esquema corporal, el ajuste postural, la ubicación espacio-temporal a través de rondas y juegos individuales y grupales que conlleven al alumno al conocimiento del propio cuerpo y a la integración grupal. |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.                                                                                                                                                                        |            |

**EXPRESIVA CORPORAL:** Comprende el conocimiento de sí mismo.

**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO                         | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                        | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                            | RECURSOS                                                   | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                                  | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                    | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                    | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                        |                                                            |            | PR OG | RE AL |
| ME DESPLAZO Y CONOZCO MI ENTORNO | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce y diferencia las formas básicas de locomoción y direccionalidad.</li> <li>Diferencia las superficies al realizar los desplazamientos.</li> <li>Aprende y memoriza las rondas y cantos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta desplazamientos en diferentes superficies.</li> <li>Asume posiciones indicadas.</li> <li>Realiza y practica las rondas, juegos y cantos con sus respectivos movimientos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Disfruta al realizar los diferentes movimientos.</li> <li>Goza del canto, del juego y rondas al realizar los diferentes movimientos.</li> <li>Comparte experiencias y saberes con sus compañeros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y pone en práctica las formas básicas de locomoción y lateralidad en la clase y en su vida diaria.</li> <li>Utiliza eficientement e las habilidades coordinativas en sus prácticas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participar de juegos, rondas y cantos realizados durante las clases.</li> <li>Ejecutar dinámicas que permitan poner en práctica los movimientos y la</li> </ul> | Música<br>Balones<br>Cuerdas<br>Cancha<br>Aros<br>Bastones | 13 semanas |       |       |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 24 de 116

|  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>Conoce las diferentes formas de lanzar objetos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza juegos, rondas y cantos usando las diferentes direcciones.</li><li>Adquiere una posición adecuada al lanzar, correr, saltar.</li></ul> |  | <p>motoras en la clase y en su vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza juegos y actividades lúdicas recreativas en la clase y en su cotidianidad como herramienta de desarrollo integral.</li><li>Identifica con su cuerpo la lateralidad para la ejecución de actividades</li></ul> | <p>coordinación .</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar ejercicios de imitación a través de cantos.</li><li>Practicar ejercicios que permitan hacer lanzamiento s del balón desde diferentes posiciones.</li></ul> |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|



|                                          |            |                  |
|------------------------------------------|------------|------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.      |            |                  |
| PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA |            |                  |
| CÓDIGO: M2-PL0X                          | VERSIÓN: 1 | PÁGINA 25 de 116 |

|  |  |  |  |          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | físicas. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: SEGUNDO                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PERIODO: 1 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Esquema Corporal: Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo, identificación segmentaria.<br>Movimientos articulares de cabeza, tronco, extremidades y pelvis.                                                                                            |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Realiza diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho como del lado izquierdo.<br>Investiga en diferentes fuentes sobre las funciones de las partes de su cuerpo.<br>Identifica el lado derecho e izquierdo en sus compañeros. |            |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Favorecer en los niños y niñas el control y dominio de sí mismo, el conocimiento de su cuerpo y la apropiación del entorno como aspectos fundamentales para la formación y desarrollo de su motricidad.                                                                               |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                       |            |

| PROYECTO                                       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                           | ACTIVIDADES                                                                                       | RECURSOS                                                                                                         | TIEMPO     | FECHA |       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                                                | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                                  |            | PR OG | RE AL |
| DESCUBRO NUEVAS FORMAS DE EJERCITAR MI CUERPO. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de la importancia de las partes del cuerpo humano.</li> <li>Ejecuta movimientos articulares: cabeza, tronco, extremidades, pelvis.</li> <li>Manejo y control de direcciones.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hala tratando de arrastrar al compañero.</li> <li>Realizar el mayor número de movimientos con el cuerpo.</li> <li>Aplica las diferentes funciones de cada una de sus partes del cuerpo.</li> <li>Participa con interés de las actividades propuestas y sigue las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Su actitud y comportamiento están acordes a las normas establecidas.</li> <li>Mantiene un ambiente de trabajo limpio y ordenado.</li> <li>Favorece el dialogo mediante la conformación de grupos mixtos de trabajo.</li> <li>Cuida su presentación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividades físicas como medio para mantener su estética corporal.</li> <li>Desarrolla actividades motrices en su proceso de aprendizaje.</li> <li>Coordina los movimientos de su cuerpo en diferentes posiciones.</li> <li>Reconoce las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar una coreografía y presentarla al grupo</li> </ul> | Patio salón<br>Placas polideportivas.<br>Canchas aledañas<br>Implementos deportivos<br>Minicomponente.<br>Música | 14 semanas |       |       |

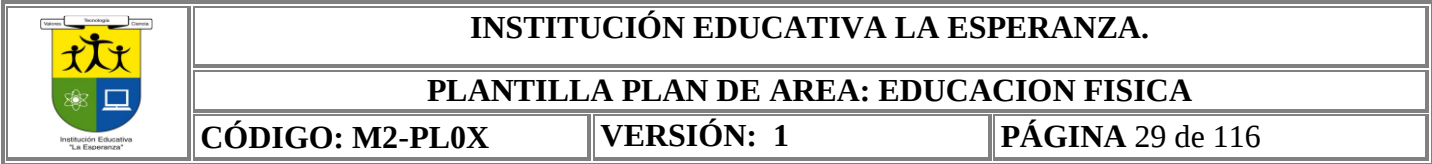
|  |  |                                                                                                                                         |           |                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | instrucciones que se le dan. <ul style="list-style-type: none"> <li>Flexiona y extiende los diferentes segmentos corporales.</li> </ul> | personal. | funciones de cada uno de las partes del cuerpo. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: SEGUNDO</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>PERIODO: 2</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Conductas motrices de base.                                                                                                                                                                                                    |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Ejecuto desplazamientos a diferente velocidad manteniendo el equilibrio<br>Transporto objetos con diferentes partes del cuerpo a diferente altura.<br>Salto a mayor longitud, mejorando su marca personal. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Favorecer en los niños y niñas el control y dominio de sí mismo, el conocimiento de su cuerpo y la apropiación del entorno como aspectos fundamentales para la formación y desarrollo de su motricidad.                              |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.                                                                                                                                                                |                   |

**EXPRESIVA CORPORAL:** Comprende el conocimiento de sí mismo.

**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO                                                                       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                       | RECURSOS                                                                                                                     | TIEMPO     | FECHA |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                                                                                | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                            | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                        | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |            | PR OG | RE AL |
| <div> <div>APRENDO</div> <div>COORDINAR MI CUERPO</div> <div>A MI</div> </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce las reglas del juego.</li> <li>Reconoce los diferentes tipos de juegos.( colaborativos, competitivos, individuales de mesa)</li> <li>Manejo del tiempo libre.</li> <li>Conoce los movimientos siguiendo ritmos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa de juegos con sus compañeros, respetando las diferentes normas.</li> <li>Realiza ejercicios en grupo y de maneras individual donde se involucran los diferentes tipos de juegos.</li> <li>Aprende sobre el</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sigue con atención instrucciones dadas.</li> <li>Tiene buena disposición para la escucha.</li> <li>Espera con paciencia a que se le atienda.</li> <li>Le gustan las actividades motrices compartidas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce diferentes tipos de juegos y practica las normas que estos requieren.</li> <li>Clasifica y practica los diferentes tipos de juegos</li> <li>Identifica las actividades que permiten el uso adecuado del tiempo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>Practicar los ejercicios asignados por el maestro.</li> <li>Crear ejercicios corporales.</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportiva S.<br><br>Canchas aledañas<br><br>Implementos deportivos<br><br>Música<br><br>Sonido | 13 semanas |       |       |



## PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

**PÁGINA 29 de 116**

|  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>de percusión y musicales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</li> </ul> | <p>tiempo libre y su correcta utilización.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pone en práctica los movimientos de su cuerpo siguiendo ritmos musicales.</li> <li>Realiza tareas dirigidas y espontáneas de tensión, relajación y control del cuerpo.</li> </ul> |  | <p>libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los diferentes ritmos de percusión y logra realizar movimientos corporales al escucharlos.</li> <li>Relaciona las diferentes técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo en las actividades físicas.</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: SEGUNDO                                                                                                                                                                                                                                                                      | PERIODO: 3 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>La orientación, el cambio de dirección, la velocidad y ritmo.                                                                                                                                                                                             |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Realiza movimientos de acuerdo a ritmos musicales.<br>Se desplaza a diferentes velocidades.<br>Realiza desplazamientos diagonales, transversales, en la ejecución de juegos.                                                             |            |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Favorecer en los niños y niñas el control y dominio de sí mismo, el conocimiento de su cuerpo y la apropiación del entorno como aspectos fundamentales para la formación y desarrollo de su motricidad.                                                         |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social. |            |

| PROYECTO                         | CONTENIDOS                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                      | ACTIVIDADES                                                                                                                                             | RECURSOS                                                              | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                                  | Conceptuales                                                                                                                  | Procedimentales                                                                                                                  | Actitudinales                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                         |                                                                       |            | PR OG | RE AL |
| EL JUEGO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enumera las direcciones espaciales.</li> <li>Conoce direcciones temporales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se ubica a la derecha o izquierda, según instrucciones dadas.</li> <li>Utiliza</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se preocupa por realizar sus actividades.</li> <li>Escucha con atención y respeto a sus compañeros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ubica elementos en espacios diferentes con y sin referencia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participar de los espacios de juego dentro de la institución.</li> <li>Realizar listado de las normas</li> </ul> | Espacio abierto<br><br>Cancha<br><br>Salón de clase<br><br>Cartulinas | 13 semanas |       |       |

|  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                           |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento de reglas del juego</li> </ul> | <p>movimientos donde se combinen desplazamientos, sonidos vocales, y sonidos corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Practica juegos y algunas normas para un mejor desarrollo de la actividad.</li> <li>Formula preguntas de manera clara y precisa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa con ideas claras y precisas.</li> <li>Sigue en forma adecuada instrucciones.</li> </ul> | <p>de objetos y personas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza desplazamientos diagonales, transversales.</li> <li>Realiza y combina movimientos rítmicos</li> <li>Realiza movimientos de acuerdo a ritmos dados.</li> </ul> | <p>que son importantes durante un juego y que se manejan de forma general.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de direccionalidad a través de juegos, rondas y canciones.</li> </ul> | <p>Sonido</p> <p>Canciones infantiles</p> |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO:3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Segmento Corporal: afianzamiento de las diferentes partes del cuerpo, movimientos articulares, manejo y control de dirección                                                                                                                                          |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Identifica y señala las partes de su cuerpo con sus respectivas características.<br><br>Consulta sobre la importancia de sistema motor.<br><br>Controla los segmentos corporales en función de su movimiento.                                        |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br><br>Desarrollar las habilidades motrices básicas de los niños y niñas mediante juegos de conjunto y cooperativos y valorando las expresiones culturales como parte de nuestra vida.                                                                                         |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social. |                   |

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                       | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                            | ACTIVIDADES                                                         | RECURSOS                                                          | TIEMPO     | FECHA |       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                                   | Conceptuales                                                                                                           | Procedimentales                                                                                                | Actitudinales                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                     |                                                                   |            | PR OG | RE AL |
| CREO E INVENTO A TRAVÉS DEL JUEGO | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce funciones de las partes del cuerpo humano.</li> <li>Comprende</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora rompecabezas sobre el cuerpo humano diferenciando la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto y valora cada una de las diferentes partes de su cuerpo.</li> <li>Expresa y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla movimientos de pie, cuclillas, saltos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carrusel creativo</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas | 14 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                    |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>Características fundamentales de las partes de nuestro cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce la higiene y cuidado de las partes de nuestro cuerpo.</li> <li>Conoce accidentes que puede tener las partes de nuestro cuerpo.</li> <li>Aplicación de primeros auxilios en caso de algún accidente.</li> </ul> | <p>importancia de cada una de sus partes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza el mayor número de movimientos con el cuerpo humano.</li> <li>Ejecuta desplazamientos en varias direcciones según instrucciones dadas por el profesor.</li> <li>Practica diariamente normas de higiene para un buen desarrollo de su esquema corporal.</li> </ul> | <p>reconoce la importancia que tiene cada uno de los movimientos de su cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprecia y utiliza adecuadamente los brazos y las piernas en diferentes trabajos laborales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cubrir una distancia desplazán dose de una manera, regresar desplazán dose de otra.</li> <li>Rota los brazos simultánea y alternada mente los dos al mismo tiempo y uno después del otro.</li> <li>Maneja en</li> </ul> |  | <p>Implementos deportivos</p> <p>Música</p> <p>Figura del cuerpo humano</p> <p>Canastilla de primeros auxilios</p> |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <div> <div>forma simultánea y alternada mente una pierna y un brazo.</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica la función de los diferentes segmentos corporales</li> </ul> </div> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO : TERCERO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PERIODO: 2 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Coordinación dinámica general utilizando elementos, conducir, derribar, lanzar y patear elementos en posición estática y en movimiento                                                                                                                                                               |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Pasa de posiciones de pie a la rodilla y luego sentado. Invierte el orden de la ejecución pasa.<br>Pasa rápidamente de una postura a Otra.<br>Ejecuta en forma armónica y secuencial movimientos utilizando elementos<br>Corre en diferentes direcciones zigzag, lateralmente, etc. |            |
| <b>OBJETIVO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |

Desarrollar las habilidades motrices básicas de los niños y niñas mediante juegos de conjunto y cooperativos y valorando las expresiones culturales como parte de nuestra vida.

**COMPETENCIAS:**

**MOTRIZ:** Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.

**EXPRESIVA CORPORAL:** Comprende el conocimiento de sí mismo.

**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                             | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                       | RECURSOS                                                                                      | TIEMPO     | FECHA |       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                    | Procedimentales                                                                                                                                                                                                    | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |            | PR OG | RE AL |
| COORDINO MI CUERPO | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce las condiciones físicas en las diversas prácticas corporales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad)</li> <li>Reconoce el juego como un elemento adecuado en la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimientos y actividades teniendo en cuenta las capacidades físicas.</li> <li>Ejecuta diferentes juegos que le permiten interactuar con sus pares en la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia del ejercicio para desarrollar nuestro cuerpo.</li> <li>Asume actitud positiva y de cuidado al lanzar y recibir un elemento.</li> <li>Aplica normas en el desarrollo de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.</li> <li>Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar un baile y compartirlo con el grupo.</li> <li>Practicar los ejercicios asignados por el maestro.</li> <li>Crear ejercicios corporales.</li> </ul> | Patio salón<br>Placas polideportivas.<br>Canchas aledañas<br>Implementos deportivos<br>Música | 13 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>escuela.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las diferentes salidas en carreras de velocidad. (Bajas, medias y altas).</li> <li>Clasifica las habilidades básicas (dinámicas, estáticas). con manejo de elementos.</li> </ul> | <p>escuela.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra habilidad en la ejecución de las diferentes carreras que se utilizan en salidas de velocidad.</li> <li>Demuestra dominio en las habilidades básicas que requieren el manejo de diversos elementos.</li> </ul> | <p>los diferentes ejercicios corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adopta con facilidad diferentes posturas.</li> </ul> | <p>s de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividad física actuando con respeto hacia su cuerpo, el de sus compañeros y el ambiente.</li> <li>Muestra habilidad para las salidas en las carreras de velocidad. (Bajas, medias y altas)</li> <li>Aplica las habilidades básicas con manejo de</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <div> <div>elementos.</div> <div>(Dinámica</div> <div>s,</div> <div>estáticas)</div> </div> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: TERCERO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PERIODO: 3 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Iniciación a la danza y a los pre- deportivos                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Realiza movimientos de coordinación asimétrica y simétrica con sus segmentos corporales.<br>Comprende el manejo teórico y práctico de los pre- deportivos<br>Investiga sobre los aires típicos de nuestro departamento de Antioquia.<br>Identifica y realiza los pasos básicos de los aires de nuestra región. |            |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Desarrollar las habilidades motrices básicas de los niños y niñas mediante juegos de conjunto y cooperativos y valorando las expresiones culturales como parte de nuestra vida.                                                                                                                                                          |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                                                          |            |

| PROYECTO                 | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                 | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                          | RECURSOS                                                                 | TIEMPO     | FECHA |       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                          | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |            | PR OG | RE AL |
| FOLKLORE Y PREDEPORTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión rítmica (danza).</li> <li>Iniciación pre - deportiva (futbol, baloncesto, y voleibol)</li> <li>Describe la forma correcta de realizar ejercicios.</li> <li>Enumera los ejercicios que permiten realizar un buen calentamiento y estiramiento antes de la actividad física.</li> <li></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza movimientos rítmicos de coordinación en forma individual.</li> <li>Diferencia ritmos musicales y los aplica en una ronda o danza.</li> <li>Ejecuta ritmos musicales y movimientos corporales.</li> <li>Participa de juegos pre-deportivos.</li> <li>Ejecuta con rapidez y agilidad el uso del balón.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adopta movimientos rítmicos coordinados.</li> <li>Comprende los mínimos conceptos sobre algunas danzas representativas de nuestra región.</li> <li>Demuestra con su cuerpo el valor que tienen de los ritmos de la danza.</li> <li>Se responsabiliza del cuidado de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce habilidades básicas como: volteos adelante, atrás, rueda lateral.</li> <li>Identifica y aplica ejercicios de estiramiento y calentamiento en actividades físicas.</li> <li>Reconoce y aplica sus habilidades pre-dancísticas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un torneo de fútbol.</li> <li>Participar de las actividades lúdicas que fomentan la expresión dancística.</li> <li>Preparar una danza y presentarla ante sus compañeros .</li> </ul> | Música<br>Sonido<br>Cancha<br>Petos<br>Balón<br>Pito<br>Vestuario danzas | 13 semanas |       |       |



|                                          |            |                  |
|------------------------------------------|------------|------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.      |            |                  |
| PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA |            |                  |
| CÓDIGO: M2-PL0X                          | VERSIÓN: 1 | PÁGINA 39 de 116 |

|  |  |  |                                               |                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | un compañero para la ejecución de un deporte. | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica y practica reglas en la iniciación pre - deportiva (futbol, baloncesto , y voleibol)</li></ul> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: CUARTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Control corporal en la ejecución de rollos, completa extensión del cuerpo y adecuada tensión experiencias de coordinación óculo manual, óculo pédica.                                                                                                                                                                                |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Realiza diferentes tareas motrices tanto con segmentos corporales del lado derecho, como del lado izquierdo.<br>Consulta en diferentes fuentes sobre el esquema corporal.<br>Pregunta sobre las funciones de los diferentes segmentos corporales. Participa en diferentes juegos utilizando su esquema corporal. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Fortalecer el carácter de dominio, respeto y compañerismo, por medio de las actividades gimnásticas, pres deportivos y bailes folclóricos que lo conlleven a participar en actividades grupales y en clubes recreativos.                                                                                                                   |                   |

**COMPETENCIAS:**

**MOTRIZ:** Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.

**EXPRESIVA CORPORAL:** Comprende el conocimiento de sí mismo.

**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                | ACTIVIDADES                                                                                                                                                      | RECURSOS                                                                                        | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                       | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |            | PR OG | RE AL |
| PRE DEPORTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresa normas y cuidados que se deben tener al realizar cualquier actividad física.</li> <li>Conoce características de las diferentes partes del cuerpo.</li> <li>Realiza test de resistencia, fuerza de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cualifica la precisión en la coordinación general, óculo manual y óculopédica en el trabajo con sogas y pelota.</li> <li>Participa activamente en los diferentes juegos individuales y de conjunto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Valora y acepta su cuerpo y el de los demás.</li> <li>Adopta la ubicación según condiciones en que se encuentre.</li> <li>Fomenta la ayuda mutua y destaca la importancia de la autonomía personal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Combina desplazamientos adelante, lateral, diagonal; mientras se salta la soga.</li> <li>Participa activamente en un equipo dedicando</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimiento de pistas.</li> <li>Ejercicios de disociación de movimientos y dinámicas que involucren el cuerpo.</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas<br><br>Implementos deportivos | 14 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>piernas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hace estiramiento antes y después de cualquier ejercicio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla habilidades para el desplazamiento y salto continuado con la sogá.</li> <li>Desarrolla habilidades y destrezas para la conducción, pase y recepción de la pelota en juegos de conjunto.</li> <li>Realiza movimientos rítmicos de coordinación simétrica y asimétrica en forma individual sobre desplazamientos</li> </ul> | <p>mediante juegos de conjunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora a sus compañeros para el desplazamiento y salto continuado con la sogá.</li> </ul> | <p>tiempo y esfuerzo hasta lograr la ejecución de una tarea compleja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferencia los conceptos de diagonal transversal , lateral y los aplica en juegos colectivo.</li> <li>Muestra disciplina y perseverancia en un trabajo</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|                                          |            |                  |
|------------------------------------------|------------|------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.      |            |                  |
| PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA |            |                  |
| CÓDIGO: M2-PL0X                          | VERSIÓN: 1 | PÁGINA 42 de 116 |

|  |  |  |  |                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <div>asignado.</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza diferentes movimientos siguiendo patrones dados.</li></ul> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO : CUARTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PERIODO: 2 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Iniciación al atletismo                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Mantener el equilibrio durante la ejecución de competencias por parejas, tríos y grupos de cuatro.<br>Realiza consultas sobre el atletismo y sus diferentes modalidades.<br>Controla la posición de piernas brazos y tronco con la ejecución de diferentes competencias |            |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Fortalecer el carácter de dominio, respeto y compañerismo, por medio de las actividades gimnásticas, pre deportivas y bailes folclóricos que lo conlleven a participar en actividades grupales y en clubes recreativos.                                                                           |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.                                                                                                                                                        |            |

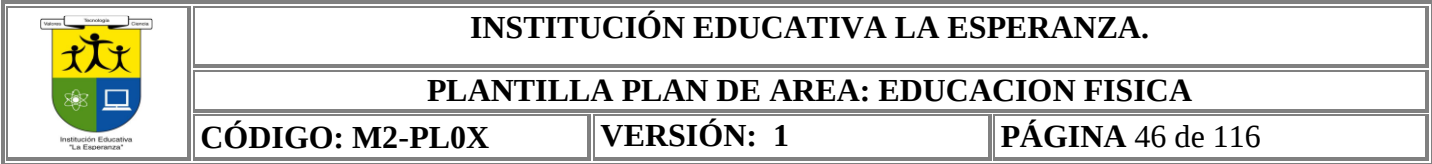
**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ACTIVIDADES                                                                                                                                                      | RECURSOS                                                                                                                    | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|                | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                               | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |            | PR OG | RE AL |
| PRE DEPORTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce diferentes formas de golpear el balón con las superficies de contacto en algunos deportes (baloncesto, microfútbol y voleibol), patear, lanzar, driblar, pivotear.</li> <li>Clasifica las diferentes prácticas pre deportivos (atletismo, voleibol, basquetbol y microfútbol).</li> <li>Reconoce la importancia de la actividad física para la salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene el equilibrio en la ejecución de diferentes ejercicios para la competencia.</li> <li>Realiza desplazamientos en diferentes direcciones con independencia de segmentos corporales.</li> <li>Combina las partes de su cuerpo con las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se integra con facilidad a los diferentes grupos de trabajo.</li> <li>Cumple con las diferentes competencias que se realizan en la disciplina deportiva del atletismo.</li> <li>Mantiene el equilibrio con apoyo de uno o más compañeros en la ejecución</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las diferentes formas de golpear el balón para realizar diferentes deportes y ejercicios.</li> <li>Desarrolla habilidades físicas en el desempeño de algunas técnicas pre-deportivas (atletismo, voleibol, basquetbol y microfútbol).</li> <li>Reconoce la importancia la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguimiento de pistas.</li> <li>Ejercicios de disociación de movimientos y dinámicas que involucren el cuerpo.</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas<br><br>Implementos deportivos<br><br>Barras de obstáculos | 13 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las capacidades físicas en la realización de ejercicios y juegos.</li> </ul> | <p>diferentes disciplinas deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta una correcta postura en una posición general frente a diversos movimientos.</li> </ul> | <p>de posiciones invertidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se muestra seguro y dinámico en el desarrollo de actividades de clase.</li> <li>Valora la necesidad de hacer estiramiento antes y después de realizar ejercicio físico.</li> <li>Identifica errores en sí mismo y en sus compañeros.</li> </ul> | <p>buena salud en la práctica de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Practica las reglas básicas de algunas técnicas deportivas como el atletismo, voleibol, basquetbol y microfútbol a través del juego cooperativo.</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: CUARTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PERIODO: 3</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Expresión rítmica y folclórica                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Ejecuta movimientos de coordinación simétrica, asimétrica con sus segmentos corporales.<br>Consulta sobre la importancia del baile para el mejoramiento de la expresión rítmica.<br>Identifica y realiza las rutinas y figuras básicas, de las muestras folclóricas. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Fortalecer el carácter de dominio, respeto y compañerismo, por medio de las actividades gimnásticas, pre deportivas y bailes folclóricos que lo conlleven a participar en actividades grupales y en clubes recreativos.                                                                        |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                |                   |

| PROYECTO | CONTENIDOS                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                    | ACTIVIDADES                                                                                                             | RECURSOS                                          | TIEMPO     | FECHA |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|          | Conceptuales                                                                                                           | Procedimentales                                                                                                                | Actitudinales                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                   |            | PR OG | RE AL |
| FOLKLORE | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce la historia de los diferentes ritmos folclóricos de Colombia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta movimientos con todas las partes del cuerpo.</li> <li>Desplazarse en</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fomenta una actitud positiva y una aptitud psicomotriz sobre rutinas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta correctamente los pasos básicos de algunos bailes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Observar videos acerca de los diferentes tipos de bailes folclóricos.</li> </ul> | Video<br>Salón de clase<br>Cancha<br>Vestuario de | 13 semanas |       |       |



## PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

**PÁGINA** 46 de 116

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |        |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumera los pasos básicos de las muestras folclóricas.</li> <li>• Compara juegos tradicionales propios y de otras regiones.</li> <li>• Expresa la diferencia entre tiempo libre y ocio.</li> <li>• Conoce diferentes posturas corporales adecuadas.</li> </ul> | <p>forma lateral, adelante o atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea movimientos rítmicos para compartirlos con sus compañeros.</li> <li>• Experimenta diversos tipos de juegos tradicionales con sus pares en la escuela.</li> <li>• Utiliza adecuadamente su tiempo libre y de ocio.</li> <li>• Practica diferentes posturas corporales adecuadas.</li> </ul> | <p>básicas del baile.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia ritmos musicales y los aplica en una ronda o danza.</li> <li>• Goza y disfruta del baile.</li> <li>• Escucha con agrado los diferentes ritmos.</li> </ul> | <p>típicos colombianos con ritmo, estilo y coordinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce algunos juegos tradicionales de su región y de otras regiones.</li> <li>• Identifica la importancia de utilizar del ocio y el tiempo libre de manera adecuada.</li> <li>• Identifica la importancia de tener</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear una muestra musical sólo con ritmos folclóricos.</li> </ul> | danzas |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | una<br>postura<br>corporal<br>adecuada<br>para la<br>realización<br>de<br>actividade<br>s físicas. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: QUINTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Reconocimiento del cuerpo coordinación óculo manual, con variación de nivel de ejecución distancias y con manejo de diferentes elementos. Coordinación óculo púdica con diferentes formas de pateo.<br>Perfeccionar el esquema corporal, el ajuste postural y la coordinación general.                                                                                                                                                  |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Cualifica la precisión en la coordinación general, óculo manual y óculo púdica en el trabajo con soga y pelota.<br>Consulta en diferentes, fuentes sobre la coordinación óculo manual y óculo púdica.<br>Desarrolla habilidades y destrezas para el salto sucesivo con la soga.<br>Controla los diferentes segmentos corporales para la conducción pase y recepción de la pelota en juegos sencillos y de conjunto. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Aplicar los conocimientos de fundamentación básica del esquema corporal, ajuste postural y coordinación en la práctica de actividades gimnásticas e iniciación deportiva.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |

**COMPETENCIAS:**

**MOTRIZ:** Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.

**EXPRESIVA CORPORAL:** Comprende el conocimiento de sí mismo.

**AXIOLÓGICA CORPORAL:** Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.

| PROYECTO      | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                              | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                | RECURSOS                                                                                        | TIEMPO     | FECHA |       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|
|               | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                   | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                    | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |            | PR OG | RE AL |
| PREDEPORTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica el concepto de coordinación dinámica.</li> <li>• Conoce la definición de los ejercicios o actividades de carácter óculo manual.</li> <li>• Conoce la definición de los ejercicios o</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Logra una correcta postura en una posición general en cuanto a soltura y seguridad.</li> <li>• Practica la movilidad para que el estudiante pueda iniciar, mantener y finalizar un movimiento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementa el control corporal, el equilibrio y el control de la independencia segmentaria en los estudiantes.</li> <li>• Destaca la importancia de la insistencia personal del alumno para la ejecución de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina desplazamientos adelante, lateral diagonal; mientras se salta la soga.</li> <li>• Combina direcciones izquierdo y derecho</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en torneos escolares.</li> <li>• Realizar ejercicios con el balón que favorezcan el desarrollo de la capacidad óculo pédica y óculo manual.</li> </ul> | Patio salón<br><br>Placas polideportivas.<br><br>Canchas aledañas<br><br>Implementos deportivos | 14 semanas |       |       |

|  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>actividades de carácter óculo pédica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce el manejo corporal en rollos y giros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corre a diferentes velocidades en zigzag, lateralmente y se detiene dentro de un aro sobre una línea.</li> </ul> | <p>rollos y giros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantiene una dirección preestablecida.</li> <li>Posibilita experiencias en juegos colectivos que favorezcan la colaboración y la toma de decisión personal.</li> <li>Demuestra entusiasmo en el desarrollo de las actividades de clase.</li> <li>Respeto y cumple las normas establecidas en cada pre deportivo.</li> </ul> | <p>durante la ejecución de rollos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza correctamente el paso de la posición de pie a la rodilla y luego sentando invierte el orden de la posición.</li> <li>Dribla una pelota con ambas manos, luego con una mientras</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>tanto la otra mano acompaña el sonido de la pelota con golpes sobre el muslo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flexiona y extiende simultánea mente y alturnamente una pierna y un brazo.</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: QUINTO                                                                     | PERIODO: 2 |
| EJE CURRICULAR:                                                                   |            |
| Actividades pre deportivas                                                        |            |
| ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:                                               |            |
| Es capaz de ejecutar pases lanzamientos y recepciones mostrando un patrón maduro. |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Investiga sobre las reseñas históricas del voleibol, basquetbol y fútbol.                                                                                                                                                                                                           |
| Reconoce las diferentes posiciones de manos, brazos, pies en la práctica de diferentes deportes.                                                                                                                                                                                    |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Aplicar los conocimientos de fundamentación básica del esquema corporal, ajuste postural y coordinación en la práctica de actividades gimnásticas e iniciación deportiva.                                                                                       |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social. |

| PROYECTO      | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                            | ACTIVIDADES                                                                                                                          | RECURSOS   | TIEMPO | FECHA |      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|------|
|               | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                               | Procedimentales                                                                                                                                                             | Actitudinales                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |            |        | PROG  | REAL |
| PREDEPORTIVOS | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce las formas de realizar calentamiento y estiramiento para actividades deportivas.</li> <li>Diferencia las formas de desplazamiento con el cuerpo.</li> <li>Reconoce las técnicas y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Combina las diferentes partes de su cuerpo para realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.</li> <li>Se ubica de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se integra con facilidad a los diferentes grupos de juego.</li> <li>Dirige y orienta un juego teniendo presente las</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia del calentamiento y estiramiento como actividades preparatorias para el desarrollo de actividades deportivas.</li> <li>Utiliza diferentes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de cada sesión de clase.</li> </ul> | 13 semanas |        |       |      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>prácticas pre deportivas (atletismo, voleibol, basquetbol y microfútbol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de higiene y comportamientos saludables.</li> <li>Aplica la respiración y relajación en la actividad física.</li> </ul> | <p>manera eficiente para pasar y recibir durante el desarrollo de un juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Usa las técnicas de los pre – deportivos en los momentos de clase</li> <li>Practica hábitos de higiene que benefician el trabajo de clase y las relaciones con los demás.</li> </ul> | <p>normas del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valora su trabajo y el de los demás compañeros.</li> <li>Expresa satisfacción y dinamismo.</li> <li>Valora la educación física como espacio para la recreación.</li> </ul> | <p>formas de desplazamientos con el cuerpo, en la ejecución de diferentes actividades deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza las técnicas adecuadas en el pre-deportivo colectivo como el atletismo, voleibol, basquetbol y microfútbol</li> <li>Identifica los hábitos de higiene y comportamientos saludables en la práctica de cotidiana y de la actividad física.</li> <li>Reconoce la importancia de</li> </ul> |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | la respiración y la relajación en la actividad física. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: QUINTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PERIODO: 3</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Ajuste postural, control corporal y equilibrio en la altura                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Es capaza de mantener y controlar el equilibrio en la ejecución de diferentes ejercicios.<br>Investiga sobre temas que son necesarios para participar en diferentes disciplinas deportivas.<br>Demuestra agilidad, resistencia, coordinación, equilibrio y creatividad en el desempeño de cada una de las diferentes capacidades deportivas. |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Aplicar los conocimientos de fundamentación básica del esquema corporal, ajuste postural y coordinación en la práctica de actividades gimnásticas e iniciación deportiva.                                                                                                                                                                                              |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> Comprende el conocimiento y desarrollo del cuerpo.<br><b>EXPRESIVA CORPORAL:</b> Comprende el conocimiento de sí mismo.<br><b>AXIOLÓGICA CORPORAL:</b> Comprende las relaciones con el otro, el cuidado de sí mismo y la interacción social.                                                                                                        |                   |

| PROYECTO | CONTENIDOS                                                   |                 |               | INDICADORES DE DESEMPEÑO | ACTIVIDADES                                                 | RECURSOS    | TIEMPO | FECHA |       |
|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|
|          | Conceptuales                                                 | Procedimentales | Actitudinales |                          |                                                             |             |        | PR OG | RE AL |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce las</li> </ul> |                 |               |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Programar</li> </ul> | Patio salón | 13     |       |       |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                |  |  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|
| <p>RONDAS Y JUEGOS DE MESA</p> | <p>rondas colectivas y las diferentes formas de expresión corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea juegos de mesa con los materiales que encuentra en casa.</li> <li>• Conoce el concepto de emociones y las aplica en el desempeño físico.</li> <li>• Reconoce las buenas condiciones físicas y su importancia para la salud.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pone en práctica los conocimientos adquiridos sobre las rondas y las formas de expresión.</li> <li>• Utiliza diversos materiales para la elaboración de juegos de mesa.</li> <li>• Usa las emociones en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Aplica a su vida la relación de salud con actividad física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta con facilidad diferentes posturas.</li> <li>• Se adapta con facilidad a diferentes grupos para la realización de las actividades asignadas.</li> <li>• Respeta la dificultad del otro, al realizar los ejercicios.</li> <li>• Ayuda al compañero cuando le da dificultad realizar los ejercicios.</li> <li>• Observa con atención y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce diferentes rondas infantiles como posibilidad de vincularse y mejorar su expresión corporal.</li> <li>• Elabora juegos de mesa utilizando diversas técnicas manuales.</li> <li>• Reconoce las emociones propias en las actividades físicas.</li> <li>• Identifica cuales son las condiciones físicas para tener una buena salud.</li> </ul> | <p>una presentación de rondas infantiles por grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una exposición de juegos de mesa elaborados con diferentes materiales.</li> <li>• Hacer una jornada de actividad física y saludable donde se realicen juegos tradicionales.</li> </ul> | <p>Placas polideportivas.</p> <p>Canchas aledañas</p> <p>Implementos deportivos</p> <p>Materiales reciclables</p> <p>Sonido</p> | <p>semanas</p> |  |  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|

|  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | respeto la explicación del profesor. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: SEXTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</li> <li>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
| <b>EXPRESIVA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li> <li>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul>                                                                                                  |                   |
| <b>AXIOOLOGICA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</li> <li>Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica de la actividad física diaria.</li> <li>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud.</li> <li>Aplico variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</li> </ul> |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |

**OBJETIVO:**  
Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad física en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                      | RECURSOS                                                                                                                                                                                                                                  | TIEMPO           | FECHA  |      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                  | PROG   | REAL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Identifica el concepto básico sobre acondicionamiento físico.</p> <p>Reconoce los conceptos fundamentales de cada una de las capacidades físicas o condicionales.</p> <p>Identifica el concepto de frecuencia cardiaca, pulso cardiaco y los diferentes puntos del cuerpo donde se puede hallar.</p> | <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Ejecuta de buena manera ejercicios, actividades y test que ayudan al mantenimiento y fortalecimiento de la condición física.</p> <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> | <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.</p> <p>. Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada</p> | <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Realiza ejercicios físico-deportivos que ayudan a comprender y mejorar cada una de las capacidades físicas.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además</p> | <p>Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.</p> <p>Realización de test de capacidades físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledañas, placa</p> | Primer trimestre | 12 ses |      |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 57 de 116

|  |  |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  | Toma adecuadamente el pulso para hallar la frecuencia cardiaca propia y de sus compañeros. | higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.<br>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura. | motivación y compromiso.<br><br>Muestra respeto con sus compañeros y responsabilidad en las actividades programadas en clase.<br><br>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. |  | interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.<br><br>Recursos humanos: docente y alumnos. |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| GRADO: SEXTO                  | PERIODO: 2 |
| EJE CURRICULAR:<br>BALONMANO. |            |
| COMPETENCIAS:                 |            |

**MOTRIZ:**

- Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del balonmano y sus reglas.
- Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del balonmano.
- Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.
- Controló el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

**EXPRESIVA-CORPORAL:**

- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.

**AXIOLOGICA-CORPORAL:**

- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.
- Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica de deportes y actividad física diaria.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del balonmano para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.

**ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Combina las técnicas y tácticas de movimientos del balonmano en diversas situaciones de juego.
- Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de balonmano.

**OBJETIVO:**

Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad física en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.

| PROYECTO  | CONTENIDOS                                 |                                             |                                         | INDICADORES DE DESEMPEÑO | ACTIVIDADES                          | RECURSOS           | TIEMPO            | FECHA   |       |
|-----------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------------|---------|-------|
|           | Conceptuales                               | Procedimentales                             | Actitudinales                           |                          |                                      |                    |                   | PRO G   | REA L |
| ACTIVIDAD | Reconoce el concepto básico del deporte de | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del | Reconoce, aplica y cumple correctamente | Demuestra conocimientos  | Talleres teórico-prácticos acerca de | Recursos didáctico | Segundo trimestre | 12 ses. |       |

|                         |                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                               |  |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | balonmano.                                                                                                     | pase gol con la mano, que le sirven como pilar fundamental para la práctica del balonmano.           | las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | teóricos sobre el deporte de balonmano.                                                                | la historia, forma de juego y reglas básicas del balonmano.                                                       | (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros). |  |  |  |
|                         | Conoce la historia del balonmano a nivel mundial y nacional.                                                   | Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.  | Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.                                | Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de balonmano. | Exposición sobre los aspectos básicos del balonmano (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas). | Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.                |  |  |  |
|                         | Identifica las reglas básicas del balonmano.                                                                   | Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.          | Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.                    | Práctica el balonmano, aplicando los conocimientos previamente trabajados.                             | Dictado y trabajo en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del balonmano.                        | Recursos humanos: docente y alumnos.                                                                                                          |  |  |  |
|                         | Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de balonmano, y los ubica correctamente en el campo de juego. | Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.            | Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.            | Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del balonmano.                  | Crucigrama sobre la lógica interna del balonmano.                                                                 |                                                                                                                                               |  |  |  |
|                         | Identifica los fundamentos técnicos básicos necesarios para la práctica del balonmano.                         | Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del balonmano. | Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de            | Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además         | Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del balonmano.                                                    |                                                                                                                                               |  |  |  |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 60 de 116

|  |  |  |                                        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | superación y actitud en la asignatura. | buena utilización del tiempo.<br><br>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | balonmano y sus medidas reglamentarias.<br><br>Evaluación teórico-práctica sobre los contenidos vistos en el periodo. |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: SEXTO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PERIODO: 3 |
| EJE CURRICULAR:<br><br>FUTBOL DE SALÓN (FUTSAL).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| COMPETENCIAS:<br><br>MOTRIZ: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del futsal y sus reglas.</li><li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del futsal.</li><li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li><li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li></ul><br>EXPRESIVA-CORPORAL: <ul style="list-style-type: none"><li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li></ul> |            |

- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.

**AXIOLOGICA-CORPORAL:**

- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.
- Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica de deportes y actividad física diaria.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del futsal para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.

**ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Combina las técnicas y tácticas de movimientos del futsal en diversas situaciones de juego.
- Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de futbol de salón.

**OBJETIVO:**

Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad física en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                        | RECURSOS                                                                                                                     | TIEMPO                  | FECHA         |       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|-------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                           | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                        | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                         | PR OG         | RE AL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Reconoce el concepto básico del deporte de futbol de salón.</p> <p>Conoce la historia del futbol de salón a nivel mundial y nacional.</p> <p>Identifica las reglas básicas del futbol de salón.</p> | <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos sobre el futbol de salón en el campo práctico.</p> | <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Disfruta de las diferentes actividades teórico-prácticas programadas en la unidad.</p> | <p>Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte de fútbol de salón.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de fútbol de</p> | <p>Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del fútbol de salón.</p> <p>Exposición sobre los aspectos</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito,</p> | <p>Tercer trimestre</p> | <p>13 ses</p> |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de futbol de salón, y los ubica correctamente en el campo de juego.</p> <p>Identifica los fundamentos técnicos básicos necesarios para la práctica del futbol de Salón.</p> <p>Identifica las diferencias existentes entre futbol de salón, futbol sala y futbol.</p> | <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del futbol de salón.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del futbol de salón.</p> | <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>salón.</p> <p>Práctica el fútbol de salón, aplicando los conocimientos previamente trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del fútbol de salón.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el pre-desarrollo de clase permitiendo la formación integral del</p> | <p>básicos del fútbol de salón (historia, forma de juego, gestos técnicos, reglas básicas y diferencias entre futbol de salón y futbol sala).</p> <p>Dictado y trabajo en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del fútbol de salón.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del fútbol de salón.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del fútbol de salón.</p> | <p>cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |  |        |                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | grupo. | <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Consulta sobre la cancha de fútbol de salón y sus medidas reglamentarias.</p> <p>Evaluación teórico- práctica sobre los contenidos vistos en el periodo.</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: SÉPTIMO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>PREPARACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y aplica métodos y test físicos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.</li> <li>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Preparo, expongo y conozco temáticas importantes sobre actividad física y salud.</li> </ul> |                   |
| <b>EXPRESIVA- CORPORAL:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>• Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.</li> <li>• Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de relajación y respiración.</li> <li>• Relaciono mi salud con factores como sedentarismo, obesidad y actividad física.</li> <li>• Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul> <p><b>AXIOLOGICA- CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco el valor de que tiene el juego, la actividad física y el deporte sobre mi formación personal.</li> <li>• Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud y la creación de hábitos de vida saludables.</li> <li>• Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</li> </ul> |
| <p><b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</li> <li>• Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos, tácticos y fisiológicos.</li> <li>• Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>OBJETIVO:</b></p> <p>Valorar la práctica de las actividades físicas, deportivas y artísticas como medio de conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                    | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                        | ACTIVIDADES                                                                                | RECURSOS                                                              | TIEMPO           | FECHA    |         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|
|                                    | Conceptuales                                                                                         | Procedimentales                                                                                                | Actitudinales                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                       |                  | PR OG    | R E A L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | Reconoce el concepto básico de preparación física.<br><br>Identifica los conceptos básicos sobre los | Ejecuta adecuadamente diferentes actividades para el desarrollo y potencialización de las capacidades físicas. | Realiza de buena manera todas las actividades teórico-prácticas planteadas en la unidad.<br><br>Reconoce, aplica y | Realizo talleres escritos y exposiciones sobre los test de capacidades físicas que ayuden a comprender mejor cada una de ellas. | Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.<br><br>Realización de test de capacidades | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada | Primer trimestre | 12 ses . |         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>objetivos de la preparación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la condición física, a la hora de realizar actividades deportivas y de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce el concepto de actividad física y su importancia para la salud.</p> <p>Reconoce el concepto básico de resistencia, y la diferencia existente entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.</p> <p>Identifica el concepto básico de fuerza, y la diferencia entre los trabajos físicos de fuerza concéntrica, fuerza isométrica y resistencia a la fuerza.</p> | <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Mejora su capacidad mental y física al apropiarse de una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos al campo práctico.</p> <p>Desarrolla diferentes ejercicios que ayudan al mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.</p> | <p>cumple correctamente las reglas del orientador de la con</p> <p>vivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza asertivamente su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta la actitud, compromiso y grado de superación en la asignatura.</p> | <p>Comprende y diferencia cada una de las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Demuestra conocimiento teórico sobre cómo ejecutar y aplicar test de capacidades físicas.</p> <p>Ejecuta test de capacidades físicas que ayudan a medir y potenciar sus capacidades.</p> <p>Realiza exposición de forma individual y grupal sobre un tema particular que contribuye a la adquisición de hábitos saludables de vida.</p> | <p>físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> <p>Crucigrama sobre los conceptos básicos del acondicionamiento físico o preparación física.</p> <p>Exposiciones sobre los temas del período.</p> | <p>disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>Identifica el concepto básico de velocidad y como se clasifica.</p> |  |  | <p>Participa de forma asertiva y respetuosa en las actividades que comprometen a los demás.</p> <p>Demuestra interés, motivación y participación en cada una de las actividades planteadas en clase.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase y reconoce la importancia del trabajo con los demás.</p> <p>Realiza aportes y sugerencias para la adquisición de hábitos de vida saludables y la conservación de su salud.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



|  |  |  |  |                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: SEPTIMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PERIODO: 2 |
| EJE CURRICULAR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| FUTBOL DE SALÓN (FUTSAL).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| COMPETENCIAS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| MOTRIZ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del futsal y sus reglas.</li><li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del futsal.</li><li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li><li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li></ul> |            |
| EXPRESIVA-CORPORAL:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li><li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li></ul>                                                                                                                                                                     |            |
| AXIOLOGICA-CORPORAL:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.</li><li>Procuró cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica de deportes y actividad física diaria.</li><li>Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del futsal para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.</li></ul>                         |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Combina las técnicas y tácticas de movimientos del balonmano en diversas situaciones de juego.</li> <li>Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de futbol de salón.</li> </ul> |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Valorar la práctica de las actividades físicas, deportivas y artísticas como medio de conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.                                                                                                              |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                            | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                     | ACTIVIDADES                                                                                                  | RECURSOS                                                                                                                                                                                           | TIEMPO            | FECHA  |       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                         | Procedimentales                                                                                                      | Actitudinales                                                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                   | PR OG  | RE AL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | Reconoce el concepto básico del deporte de futbol de salón.                                                          | Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.                  | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte de fútbol de salón.                                        | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del fútbol de salón.       | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).<br><br>Recursos locativos: placas | Segundo trimestre | 12 ses |       |
|                                    | Conoce la historia del futbol de salón a nivel mundial y nacional.                                                   | Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos sobre el futbol de salón en el campo práctico. | Disfruta de las diferentes actividades teórico-prácticas programadas en la unidad.                                                                         | Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de fútbol de salón. | Exposición sobre los aspectos básicos del fútbol de salón (historia, forma de juego, gestos técnicos, reglas |                                                                                                                                                                                                    |                   |        |       |
|                                    | Identifica las reglas básicas del futbol de salón.                                                                   | Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.                            | Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la                                                                         | Práctica el fútbol de salón, aplicando los conocimientos previamente                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                   |        |       |
|                                    | Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de futbol de salón, y los ubica correctamente en el campo de juego. | Resuelve adecuadamente                                                                                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                   |        |       |

|  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Identifica los fundamentos técnicos básicos necesarios para la práctica del futbol de Salón.</p> <p>Identifica las diferencias existentes entre futbol de salón, futbol sala y futbol.</p> | <p>crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del futbol de salón.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del futbol de salón.</p> | <p>convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del fútbol de salón.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> | <p>básicas y diferencias entre futbol de salón y futbol sala).</p> <p>Dictado y trabajo en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del fútbol de salón.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del fútbol de salón.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del fútbol de salón.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Consulta sobre</p> | <p>polideportivas aledañas, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | la cancha de fútbol de salón y sus medidas reglamentarias.<br><br>Evaluación teórico- práctica sobre los contenidos vistos en el periodo. |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: SEPTIMO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>PERIODO: 3</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br><br>BEISBOL (Baloncesto o voleibol en caso que no se puedan sacar los estudiantes).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico técnicas y tácticas del beisbol a partir de la práctica deportiva del kickball.</li> <li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del beisbol.</li> <li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> <li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li> </ul> <b>EXPRESIVA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li> </ul> |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AXIOLOGICA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.</li> <li>• Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica del beisbol y actividades físicas cotidianas.</li> <li>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del beisbol para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.</li> </ul> |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina las técnicas y tácticas de movimientos del beisbol en diversas situaciones de juego.</li> <li>• Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de beisbol.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Valorar la práctica de las actividades físicas, deportivas y artísticas como medio de conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                            | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                              | ACTIVIDADES                                                                                                     | RECURSOS                                                                                                                                 | TIEMPO           | FECHA   |      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------|
|                                   | Conceptuales                                               | Procedimentales                                                                                                          | Actitudinales                                                                                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                  | PROG    | REAL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | Reconoce el concepto básico del deporte de beisbol.        | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del kickball, que le sirven como pilar fundamental para la práctica del beisbol. | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte del beisbol.                                        | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del beisbol.                  | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas | Tercer trimestre | 12 ses. |      |
|                                   | Conoce la historia del beisbol a nivel mundial y nacional. | Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.                      | Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la                                                                                | Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte del beisbol. | Exposición sobre los aspectos básicos del beisbol (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas). |                                                                                                                                          |                  |         |      |
|                                   | Identifica las reglas básicas del beisbol.                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                  |         |      |
|                                   | Reconoce las posiciones                                    | Aplica de manera correcta                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                  |         |      |

|  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>básicas de los jugadores de beisbol, y los ubica correctamente en el diamante.</p> <p>Identifica los fundamentos técnicos básicos necesarios para la práctica del beisbol.</p> | <p>todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.</p> <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del beisbol.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del beisbol.</p> | <p>unidad.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>Práctica el beisbol, aplicando los conocimientos previamente trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del beisbol.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> | <p>Dictado y trabajo en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del beisbol.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del beisbol.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del beisbol.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Consulta sobre la cancha de beisbol y la ubicación de sus jugadores.</p> <p>Evaluación teórico-práctica sobre los contenidos vistos en el periodo.</p> | <p>métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                                                   |                                                 |                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                         |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                         |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 73 de 116</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: OCTAVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y aplica métodos y test físicos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.</li> <li>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Preparo, expongo y conozco temáticas importantes sobre actividad física y salud.</li> </ul> <b>EXPRESIVA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.</li> <li>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de relajación y respiración.</li> <li>Relaciono mi salud con factores como sedentarismo, obesidad y actividad física.</li> <li>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul> <b>AXIOLOGICA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco el valor de que tiene el juego, la actividad física y el deporte sobre mi formación personal.</li> <li>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud y la creación de hábitos de vida saludables.</li> <li>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</li> </ul> |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</li> <li>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos, tácticos y fisiológicos.</li> <li>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| <b>OBJETIVO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |

Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio-afectivo y motor

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | RECURSOS                                                                                                                                                                                                                                                                    | TIEMPO           | FECHA    |         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  | PR OG    | R E A L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Reconoce el concepto básico de preparación física.</p> <p>Identifica los conceptos básicos sobre los objetivos de la preparación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la condición física, a la hora de realizar actividades deportivas y de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce el concepto de actividad física y su importancia para la salud.</p> <p>Reconoce el concepto básico de resistencia, y</p> | <p>Ejecuta adecuadamente diferentes actividades para el desarrollo y potencializarían de la velocidad física.</p> <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Mejora su capacidad mental y física al apropiarse de una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos al campo práctico.</p> <p>Desarrolla diferentes</p> | <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de</p> | <p>Realizo talleres escritos y exposiciones sobre los test de capacidades físicas que ayuden a comprender mejor cada una de ellas.</p> <p>Comprende y diferencia cada una de las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Demuestra conocimiento teórico sobre cómo ejecutar y aplicar test de capacidades físicas.</p> | <p>Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.</p> <p>Realización de test de capacidades físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> <p>Crucigrama sobre los conceptos básicos del acondicionamiento físico o preparación física.</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas aledañas, placa interna, patio principal, aulas de</p> | Primer trimestre | 12 ses . |         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>la diferencia existente entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.</p> <p>Identifica el concepto básico de fuerza, y la diferencia entre los trabajos físicos de fuerza concéntrica, fuerza isométrica y resistencia a la fuerza.</p> <p>Identifica el concepto básico de velocidad y como se clasifica.</p> | <p>ejercicios que ayudan al mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.</p> | <p>actividad física.</p> <p>Realiza asertivamente su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta la actitud, compromiso y grado de superación en la asignatura.</p> | <p>Ejecuta test de capacidades físicas que ayudan a medir y potenciar sus capacidades.</p> <p>Realiza exposición de forma individual y grupal sobre un tema particular que contribuye a la adquisición de hábitos saludables de vida.</p> <p>Participa de forma asertiva y respetuosa en las actividades que comprometen a los demás.</p> <p>Demuestra interés, motivación y participación en cada una de las actividades planteadas en clase.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase y</p> | <p>Exposiciones sobre los temas del período.</p> | <p>clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | reconoce la importancia del trabajo con los demás.<br><br>Realiza aportes y sugerencias para la adquisición de hábitos de vida saludables y la conservación de su salud.<br><br>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: OCTAVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>PERIODO: 2</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br><br>VOLEIBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del voleibol y sus reglas.</li> <li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del voleibol.</li> <li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> </ul> |                   |

- Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

**EXPRESIVA-CORPORAL:**

- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.

**AXIOLOGICA-CORPORAL:**

- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.
- Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica del voleibol y de actividades físicas cotidianas.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del voleibol para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.

**ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Combina las técnicas y tácticas de movimientos del voleibol en diversas situaciones de juego.
- Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de voleibol.

**OBJETIVO:**

Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio-afectivo y motor

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                        | ACTIVIDADES                                                                                     | RECURSOS                                                              | TIEMPO            | FECHA   |       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-------|
|                                   | Conceptuales                                                                                         | Procedimentales                                                                                                           | Actitudinales                                                                                                                          |                                                                                 |                                                                                                 |                                                                       |                   | PRO G   | REA L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del voleibol, así como su historia y evolución. | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del cachibol, que le sirven como pilar fundamental para la práctica del voleibol. | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte del voleibol.<br><br>Responde | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del voleibol. | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada | Segundo trimestre | 12 ses. |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>Identifica las posiciones básicas para pasar y recibir.</p> <p>Reconoce las diferentes formas jugadas del voleibol.</p> <p>Identifica las reglas básicas del voleibol.</p> <p>Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de voleibol, y los ubica correctamente en el campo de juego.</p> | <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.</p> <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del voleibol.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del voleibol.</p> | <p>integral del grupo.</p> <p>Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de voleibol.</p> <p>Práctica el voleibol, aplicando los conocimientos previamente trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del voleibol.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en</p> | <p>Exposición sobre los aspectos básicos del voleibol (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas).</p> <p>Dictado o lectura en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del voleibol.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del voleibol.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del voleibol.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Maquetao dibujo sobre la cancha de voleibol y sus medidas reglamentarias.</p> <p>Evaluación teórico-práctica sobre los</p> | <p>disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportiva s, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                              |                                     |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | el desarrollo de clase<br>permitiendo la<br>formación integral<br>del grupo. | contenidos vistos<br>en el periodo. |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: OCTAVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PERIODO: 3 |
| EJE CURRICULAR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
| BALONCESTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| COMPETENCIAS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
| MOTRIZ: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del baloncesto y sus reglas.</li> <li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.</li> <li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> <li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li> </ul> |            |
| EXPRESIVA-CORPORAL:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |            |
| AXIOLOGICA-CORPORAL:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.</li> <li>Procuró cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica del baloncesto y de actividades físicas cotidianas.</li> <li>Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del baloncesto para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.</li> </ul>                         |            |
| ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |

|                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Combina las técnicas y tácticas de movimientos del baloncesto en diversas situaciones de juego.</li> <li>Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de baloncesto.</li> </ul> |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Utilizar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio-afectivo y motor                                                                                                    |

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                                                             |                                                                                                     |                                                                                                                                                            | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                | ACTIVIDADES                                                                                                        | RECURSOS                                                                                                                                                         | TIEMPO           | FECHA   |      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------|
|                                   | Conceptuales                                                                                           | Procedimentales                                                                                     | Actitudinales                                                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                  | PROG    | REAL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto, así como su historia y evolución. | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del baloncesto.                                             | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte del baloncesto.                                       | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del baloncesto.                  | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros). | Tercer trimestre | 12 ses. |      |
|                                   | Identifica las posiciones básicas ofensivas y defensivas del baloncesto.                               | Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física. | Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.                                                                        | Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de baloncesto. | Exposición sobre los aspectos básicos del baloncesto (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas). |                                                                                                                                                                  |                  |         |      |
|                                   | Reconoce las diferentes formas jugadas del baloncesto.                                                 | Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.         | Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.                                                            | Práctica el baloncesto, aplicando los conocimientos previamente trabajados.                             | Dictado o lectura en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del baloncesto.                        | Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna,                                                                                              |                  |         |      |
|                                   | Identifica las reglas básicas del baloncesto                                                           | Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.           |                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                  |         |      |
|                                   | Reconoce las posiciones básicas de los jugadores                                                       | Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                         | Crucigrama sobre                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                  |         |      |
|                                   |                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                  |         |      |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 81 de 116

|  |                                                                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>de baloncesto, y los ubica correctamente en el campo de juego.</p> | <p>lógica interna del baloncesto.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del baloncesto.</p> | <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del baloncesto.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> | <p>la lógica interna del baloncesto.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del baloncesto.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Maquetao dibujo sobre la cancha de baloncesto y sus medidas reglamentarias.</p> <p>Evaluación teórico-práctica sobre los contenidos vistos en el periodo.</p> | <p>patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                                                   |                                                 |                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                         |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                         |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 82 de 116</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: NOVENO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>PREPARACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y aplica métodos y test físicos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.</li> <li>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Preparo, expongo y conozco temáticas importantes sobre actividad física y salud.</li> </ul> <b>EXPRESIVA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.</li> <li>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de relajación y respiración.</li> <li>Relaciono mi salud con factores como sedentarismo, obesidad y actividad física.</li> <li>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul> <b>AXIOLOGICA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco el valor de que tiene el juego, la actividad física y el deporte sobre mi formación personal.</li> <li>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud y la creación de hábitos de vida saludables.</li> <li>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</li> </ul> |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</li> <li>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos, tácticos y fisiológicos.</li> <li>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Valorar la práctica deportiva y las actividades artísticas como medio para la conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | RECURSOS                                                                                                                                                                                                                                                                                               | TIEMPO           | FECHA    |         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  | PR OG    | R E A L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Reconoce el concepto básico de preparación física.</p> <p>Identifica los conceptos básicos sobre los objetivos de la preparación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la condición física, a la hora de realizar actividades deportivas y de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce el concepto de actividad física y su importancia para la salud.</p> <p>Reconoce el concepto básico de resistencia, y la diferencia existente</p> | <p>Ejecuta adecuadamente diferentes actividades para el desarrollo y potencializarían de la velocidad física.</p> <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Mejora su capacidad mental y física al apropiarse de una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos al campo práctico.</p> <p>Desarrolla diferentes ejercicios que ayudan al</p> | <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> | <p>Realizo talleres escritos y exposiciones sobre los test de capacidades físicas que ayuden a comprender mejor cada una de ellas.</p> <p>Comprende y diferencia cada una de las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Demuestra conocimiento teórico sobre cómo ejecutar y aplicar test de capacidades físicas.</p> | <p>Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.</p> <p>Realización de test de capacidades físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> <p>Crucigrama sobre los conceptos básicos del acondicionamiento físico o preparación física.</p> <p>Exposiciones sobre</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre</p> | Primer trimestre | 12 ses . |         |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 84 de 116

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                           |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.</p> <p>Identifica el concepto básico de fuerza, y la diferencia entre los trabajos físicos de fuerza concéntrica, fuerza isométrica y resistencia a la fuerza.</p> <p>Identifica el concepto básico de velocidad y como se clasifica.</p> | <p>mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.</p> | <p>Realiza asertivamente su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta la actitud, compromiso y grado de superación en la asignatura.</p> <p>.</p> | <p>Ejecuta test de capacidades físicas que ayudan a medir y potenciar sus capacidades.</p> <p>Realiza exposición de forma individual y grupal sobre un tema particular que contribuye a la adquisición de hábitos saludables de vida.</p> <p>Participa de forma asertiva y respetuosa en las actividades que comprometen a los demás.</p> <p>Demuestra interés, motivación y participación en cada una de las actividades planteadas en clase.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase y reconoce la importancia</p> | <p>los temas del período.</p> | <p>otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 85 de 116

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>del trabajo con los demás.</p> <p>Realiza aportes y sugerencias para la adquisición de hábitos de vida saludables y la conservación de su salud.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: NOVENO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PERIODO: 2 |
| EJE CURRICULAR:<br>BALONCESTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| COMPETENCIAS:<br>MOTRIZ: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del baloncesto y sus reglas.</li><li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.</li><li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li></ul> |            |

- Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

#### **EXPRESIVA-CORPORAL:**

- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.

#### **AXIOLOGICA-CORPORAL:**

- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.
- Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica del baloncesto y de actividades físicas cotidianas.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del baloncesto para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.

#### **ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Combina las técnicas y tácticas de movimientos del baloncesto en diversas situaciones de juego.
- Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de baloncesto.

#### **OBJETIVO:**

Valorar la práctica deportiva y las actividades artísticas como medio para la conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                          | ACTIVIDADES                                                                                       | RECURSOS                                                              | TIEMPO            | FECHA   |       |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-------|
|                                   | Conceptuales                                                                                           | Procedimentales                                                                                                       | Actitudinales                                                                                                                          |                                                                   |                                                                                                   |                                                                       |                   | PRO G   | REA L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del baloncesto, así como su historia y evolución. | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del baloncesto.<br><br>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte del baloncesto. | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del baloncesto. | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada | Segundo trimestre | 12 ses. |       |

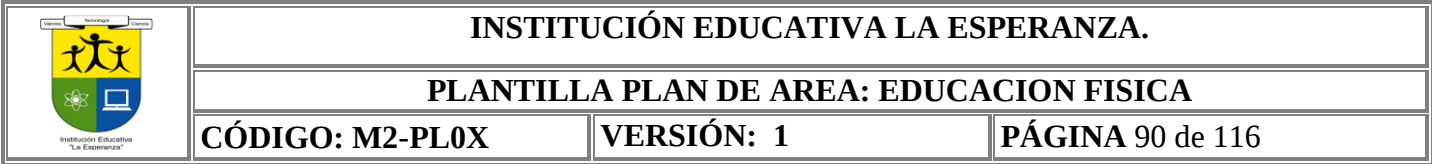
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>Identifica las posiciones básicas ofensivas y defensivas del baloncesto.</p> <p>Reconoce las diferentes formas jugadas del baloncesto.</p> <p>Identifica las reglas básicas del baloncesto</p> <p>Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de baloncesto, y los ubica correctamente en el campo de juego.</p> | <p>estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.</p> <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del baloncesto.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del baloncesto.</p> | <p>integral del grupo.</p> <p>Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de baloncesto.</p> <p>Práctica el baloncesto, aplicando los conocimientos previamente trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del baloncesto.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y</p> | <p>Exposición sobre los aspectos básicos del baloncesto (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas).</p> <p>Dictado o lectura en grupo sobre los conceptos básicos de la lógica interna del baloncesto.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del baloncesto.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del baloncesto.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Maquetao dibujo sobre la cancha de baloncesto y sus medidas reglamentarias.</p> <p>Evaluación teórico-</p> | <p>disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                                |                                                            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> | <p>práctica sobre los contenidos vistos en el periodo.</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: NOVENO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PERIODO: 3 |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>VOLEIBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del voleibol y sus reglas.</li> <li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del voleibol.</li> <li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> <li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li> </ul> <b>EXPRESIVA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li> </ul> <b>AXIOLOGICA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.</li> </ul> |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica del voleibol y de actividades físicas cotidianas.</li> <li>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del voleibol para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.</li> </ul> |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina las técnicas y tácticas de movimientos del voleibol en diversas situaciones de juego.</li> <li>• Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de voleibol.</li> </ul>                                                                       |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Valorar la práctica deportiva y las actividades artísticas como medio para la conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.                                                                                                                                                                                        |

| PROYECTO                          | CONTENIDOS                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                                            | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                              | ACTIVIDADES                                                                                                      | RECURSOS                                                                                                                                                         | TIEMPO           | FECHA    |          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|
|                                   | Conceptuales                                                                                         | Procedimentales                                                                                                           | Actitudinales                                                                                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                  | PRO<br>G | REA<br>L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD | Conoce y diferencia los fundamentos técnicos básicos del voleibol, así como su historia y evolución. | Ejecuta diferentes ejercicios prácticos del cachibol, que le sirven como pilar fundamental para la práctica del voleibol. | Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. | Demuestra conocimientos teóricos sobre el deporte del voleibol.                                       | Talleres teórico-prácticos acerca de la historia, forma de juego y reglas básicas del voleibol.                  | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros). | Tercer trimestre | 12 ses.  |          |
|                                   | Identifica las posiciones básicas para pasar y recibir.                                              | Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.                       | Disfruta de las diferentes actividades teórico- prácticas programadas en la unidad.                                                                        | Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema del deporte de voleibol. | Exposición sobre los aspectos básicos del voleibol (historia, forma de juego, gestos técnicos y reglas básicas). |                                                                                                                                                                  |                  |          |          |
|                                   | Reconoce las diferentes formas jugadas del voleibol.                                                 | Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos en el campo práctico.                               | Porta adecuadamente el                                                                                                                                     | Práctica el voleibol, aplicando los conocimientos                                                     | Dictado o lectura en grupo sobre los conceptos básicos                                                           | Recursos                                                                                                                                                         |                  |          |          |
|                                   | Identifica las reglas                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                  |          |          |



|  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>básicas del voleibol.</p> <p>Reconoce las posiciones básicas de los jugadores de voleibol, y los ubica correctamente en el campo de juego.</p> | <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico- prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Resuelve adecuadamente crucigramas, sopa de letras y talleres sobre la lógica interna del voleibol.</p> <p>Ejecuta diferentes ejercicios prácticos que le ayudan a entender de una mejor manera la lógica interna del voleibol.</p> | <p>uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza de manera asertiva su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta el compromiso, grado de superación y actitud en la asignatura.</p> | <p>previamente trabajados.</p> <p>Trabaja actividades lúdico-deportivas que mejoran la técnica y táctica del voleibol.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase, presentando además buena utilización del tiempo.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> | <p>de la lógica interna del voleibol.</p> <p>Crucigrama sobre la lógica interna del voleibol.</p> <p>Actividades, ejercicios y juegos pre-deportivos del voleibol.</p> <p>Actividad de re-acondicionamiento.</p> <p>Maquetao dibujo sobre la cancha de voleibol y sus medidas reglamentarias.</p> <p>Evaluación teórico-práctica sobre los contenidos vistos en el periodo.</p> | <p>locativos: placas polideportivas aledañas, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| <b>GRADO: DECIMO</b> | <b>PERIODO: 1</b> |
|----------------------|-------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y aplica métodos y test físicos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.</li> <li>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Preparo, expongo y conozco temáticas importantes sobre actividad física y salud.</li> </ul><br><b>EXPRESIVA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.</li> <li>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de relajación y respiración.</li> <li>Relaciono mi salud con factores como sedentarismo, obesidad y actividad física.</li> <li>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul><br><b>AXIOLOGICA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconozco el valor de que tiene el juego, la actividad física y el deporte sobre mi formación personal.</li> <li>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud y la creación de hábitos de vida saludables.</li> <li>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</li> </ul> |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.</li> <li>Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos, tácticos y fisiológicos.</li> <li>Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**OBJETIVO:**

Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz.

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | RECURSOS                                                                                                                                                                                                                                                 | TIEMPO           | FECHA    |         |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Procedimentales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  | PR OG    | R E A L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Reconoce el concepto básico de preparación física.</p> <p>Identifica los conceptos básicos sobre los objetivos de la preparación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la condición física, a la hora de realizar actividades deportivas y de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce el concepto de actividad física y su importancia para la salud.</p> | <p>Ejecuta adecuadamente diferentes actividades para el desarrollo y potencialización de la velocidad física.</p> <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Mejora su capacidad mental y física al apropiarse de una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos al campo práctico.</p> | <p>Realiza de buena manera todas las actividades teórico-prácticas planteadas en la unidad.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o</p> | <p>Realizo talleres escritos y exposiciones sobre los test de capacidades físicas que ayuden a comprender mejor cada una de ellas.</p> <p>Comprende y diferencia cada una de las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Demuestra conocimiento teórico sobre cómo ejecutar y</p> | <p>Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.</p> <p>Realización de test de capacidades físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> <p>Crucigrama sobre los conceptos básicos del acondicionamiento físico o preparación</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio</p> | Primer trimestre | 12 ses . |         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>Reconoce el concepto básico de resistencia, y la diferencia existente entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.</p> <p>Identifica el concepto básico de fuerza, y la diferencia entre los trabajos físicos de fuerza concéntrica, fuerza isométrica y resistencia a la fuerza.</p> <p>Identifica el concepto básico de velocidad y como se clasifica.</p> | <p>Desarrolla diferentes ejercicios que ayudan al mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.</p> | <p>personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza asertivamente su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta la actitud, compromiso y grado de superación en la asignatura.</p> | <p>aplicar test de capacidades físicas.</p> <p>Ejecuta test de capacidades físicas que ayudan a medir y potenciar sus capacidades.</p> <p>Realiza exposición de forma individual y grupal sobre un tema particular que contribuye a la adquisición de hábitos saludables de vida.</p> <p>Participa de forma asertiva y respetuosa en las actividades que comprometen a los demás.</p> <p>Demuestra interés, motivación y participación en cada una de las actividades planteadas en clase.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de</p> | <p>física.</p> <p>Exposiciones sobre los temas del período.</p> | <p>principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 94 de 116

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>las actividades planteadas en clase y reconoce la importancia del trabajo con los demás.</p> <p>Realiza aportes y sugerencias para la adquisición de hábitos de vida saludables y la conservación de su salud.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GRADO: DÉCIMO                                                                                                      | PERÍODO: 2 |
| EJE CURRICULAR:<br>EL DEPORTE Y SU EVOLUCIÓN- EL DEPORTE COMO FENOMENO SOCIAL- PLANEACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA |            |
| COMPETENCIAS:                                                                                                      |            |

|                                                                                   |                                                 |                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                         |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                         |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 95 de 116</b> |

#### **MOTRIZ:**

- Redacta sobre las teorías, origen y evolución del deporte.
- Reconoce los elementos sociales y modernos en el deporte.
- Resume aspectos fundamentales sobre las teorías, historia y evolución de deporte.

#### **EXPRESIVA- CORPORAL:**

- Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.
- Propongo debates y discusiones sobre lo que es el deporte como fenómeno social.
- Desarrollo actividades deportivas donde pongo en evidencia los conceptos de planeación y organización deportiva.

#### **AXIOLOGICA CORPORAL:**

- Comprendo la importancia de la organización y la planeación en el deporte, la actividad física y el juego.
- Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica deportiva y demás actividades físicas cotidianas.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica en la planeación deportiva para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.

#### **ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Identifica, aspectos fundamentales sobre la teoría, el deporte y su evolución histórica.
- Elabora ensayos descriptivos acerca de las teorías la evolución del deporte.
- Interviene en discusiones grupales sobre temas relacionados con las teorías, la historia y el deporte en la modernidad.

#### **OBJETIVO:**

Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz.

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                        | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                         | ACTIVIDADES                                                                                                                                             | RECURSOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO            | FECHA |       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Procedimentales                                                                                                                | Actitudinales                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   | PR OG | RE AL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <p>Redacta sobre las teorías, origen y evolución del deporte.</p> <p>Reconoce los elementos sociales y modernos en el deporte.</p> <p>Resume aspectos fundamentales sobre las teorías, historia y evolución de deporte</p> <p>Identifica, aspectos fundamentales sobre la teoría, el deporte y su evolución histórica.</p> <p>Elabora ensayos descriptivos acerca de las teorías la evolución del deporte.</p> <p>Interviene en discusiones grupales sobre temas</p> | <p>- Administrar un evento de carácter deportivo o cultural</p> <p>- Organizar un evento de carácter deportivo o cultural.</p> | <p>- Disfruta de los eventos de carácter deportivo y cultural.</p> <p>- Se integra a los eventos de carácter deportivo y cultural.</p> | <p>1. Maneja conceptos básicos sobre organización y administración deportiva.</p> <p>2. Reconoce la estructura básica del deporte colombiano.</p> <p>3. realiza un proyecto sobre campeonatos extramurales.</p> <p>4. diferencia los principales sistemas de</p> | <p>Participar en torneos entramara e Intercolegiados.</p> <p>Organizar festival coreográfico.</p> <p>Consultas.</p> <p>Talleres</p> <p>Exposiciones</p> | <p>Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas aledañas, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> | Segundo trimestre |       |       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                                           |  |                                             |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | <p>relacionados con las teorías, la historia y el deporte en la modernidad.: Realiza un trabajo escrito sobre la historia del juego y el deporte bajo la asesoría del educador</p> <p>Presentar un trabajo escrito sobre la problemática social del deporte.</p> <p>Realizar un ensayo escrito sobre la problemática social del deporte.</p> <p>Realiza el trabajo especial de recuperación del período primero, teorías sobre el deporte, el cual se encuentra en la fotocopidora de la institución o informarse</p> |  |  | <p>competencia.</p> <p>5. maneja con propiedad clasificaciones y tabla de resultados.</p> |  | <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>con el profesor respectivo.</p> <p>Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades de las teorías deportivas.</p> <p>Presentar consultas, talleres etc. desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.</p> <p>Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de los fundamentos técnicos de la teoría del deporte.</p> <p>Lee con atención y practique las normas del</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: DÉCIMO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PERIODO: 3</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>FUTBOL DE SALÓN (FUTSAL).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| <b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifico técnicas y tácticas a partir de la práctica deportiva del futsal y sus reglas.</li> <li>Participo de formas jugadas en diferentes trabajos donde se aplican los fundamentos técnicos básicos del futsal.</li> <li>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li> <li>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</li> </ul> |                   |
| <b>EXPRESIVA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de trabajo de cada uno.</li> <li>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situación de juego y actividad física.</li> </ul>                                                                                                                                                           |                   |
| <b>AXIOLOGICA-CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física, el juego y el deporte.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procuro cuidar mi postura y realizar una buena ejecución de los ejercicios en la práctica de deportes y actividad física diaria.</li> <li>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la práctica del futsal para lograr superarme y cumplir mis metas en cada una de las clases.</li> </ul> |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina las técnicas y tácticas de movimientos del balonmano en diversas situaciones de juego.</li> <li>• Pongo en práctica elementos técnico tácticos del deporte de futbol de salón.</li> </ul>                                                  |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz.                                                                                                                                                  |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                         | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                      | ACTIVIDADES                                                                                                                                      | RECURSOS                                                                                                                                                         | TIEMPO           | FECHA  |       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                 | Procedimentales                                                                                                                                                                                          | Actitudinales                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                  | PR OG  | REA L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos básicos de planillaje.</li> <li>- Conceptos básicos de arbitraje.</li> <li>- Conceptos básicos sobre fundamentación en futsal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el planillaje de un encuentro de microfútbol.</li> <li>- Arbitraje de un encuentro de microfútbol.</li> <li>- Participar en un encuentro de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disfruta y se integra en los encuentros de microfútbol programados,</li> </ul> | Reconoce los fundamentos técnicos, básicos y fundamentales del microfútbol.<br><br>Aplica en condiciones reales de juego los elementos más sobresalientes del | Participar en torneos entramara e Intercolegiados.<br><br>Organizar festival coreográfico.<br><br>Consultas.<br><br>Talleres<br><br>Exposiciones | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros). | Tercer trimestre | 12 ses |       |

|  |  |              |  |                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|--|--|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | microfútbol. |  | arbitraje y<br>pandillaje.<br><br>Comprende y<br>aplica las<br>principales reglas<br>de microfútbol. |  | Recursos<br>locativos:<br>placas<br>polideportiva<br>s aledañas,<br>placa interna,<br>patio<br>principal,<br>aulas de<br>clase, patio<br>salón, entre<br>otros.<br><br>Recursos<br>humanos:<br>docente y<br>alumnos. |  |  |  |
|--|--|--------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO : UNDECIMO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PERIODO: 1</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br><b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica y aplica métodos y test físicos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.</li> <li>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>Preparo, expongo y conozco temáticas importantes sobre actividad física y salud.</li> </ul> <b>EXPRESIVA- CORPORAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</li> </ul> |                   |

- Propongo secuencia de movimiento con mis compañeros que se ajusten al tema visto.
- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de relajación y respiración.
- Relaciono mi salud con factores como sedentarismo, obesidad y actividad física.
- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).

#### **AXIOLOGICA- CORPORAL:**

- Reconozco el valor de que tiene el juego, la actividad física y el deporte sobre mi formación personal.
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud y la creación de hábitos de vida saludables.
- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.

#### **ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:**

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos, tácticos y fisiológicos.
- Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

#### **OBJETIVO:**

Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz.

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                    | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                        | ACTIVIDADES                                                                                | RECURSOS                                                              | TIEMPO           | FECHA    |         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|
|                                    | Conceptuales                                                                                         | Procedimentales                                                                                            | Actitudinales                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                       |                  | PR OG    | R E A L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | Reconoce el concepto básico de preparación física.<br><br>Identifica los conceptos básicos sobre los | Ejecuta adecuadamente diferentes actividades para el desarrollo y potencializarían de la velocidad física. | Realiza de buena manera todas las actividades teórico-prácticas planteadas en la unidad.<br><br>Reconoce, aplica y | Realizo talleres escritos y exposiciones sobre los test de capacidades físicas que ayuden a comprender mejor cada una de ellas. | Talleres escritos sobre las temáticas abordadas.<br><br>Realización de test de capacidades | Recursos didáctico (conos, pelotas de fundamentación, balones de cada | Primer trimestre | 12 ses . |         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>objetivos de la preparación física.</p> <p>Reconoce la importancia de la condición física, a la hora de realizar actividades deportivas y de la vida cotidiana.</p> <p>Reconoce el concepto de actividad física y su importancia para la salud.</p> <p>Reconoce el concepto básico de resistencia, y la diferencia existente entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.</p> <p>Identifica el concepto básico de fuerza, y la diferencia entre los trabajos físicos de fuerza concéntrica, fuerza isométrica y resistencia a la fuerza.</p> | <p>Realiza apropiadamente ejercicios de calentamiento y/o estiramiento antes de cada actividad física.</p> <p>Mejora su capacidad mental y física al apropiarse de una serie de ejercicios de acondicionamiento físico.</p> <p>Aplica de manera correcta todos los conocimientos teóricos adquiridos al campo práctico.</p> <p>Desarrolla diferentes ejercicios que ayudan al mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad cardiorrespiratoria.</p> | <p>cumple correctamente las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo.</p> <p>Porta adecuadamente el uniforme de educación física de acuerdo al orientador de la convivencia.</p> <p>Mantiene una adecuada higiene corporal o personal a la hora de realizar algún tipo de actividad física.</p> <p>Realiza asertivamente su autoevaluación y coevaluación, teniendo en cuenta la actitud, compromiso y grado de superación en la asignatura.</p> | <p>Comprende y diferencia cada una de las capacidades físicas y su respectiva clasificación.</p> <p>Responde adecuadamente y de forma escrita diferentes preguntas sobre el tema de capacidades físicas.</p> <p>Demuestra conocimiento teórico sobre cómo ejecutar y aplicar test de capacidades físicas.</p> <p>Ejecuta test de capacidades físicas que ayudan a medir y potenciar sus capacidades.</p> <p>Realiza exposición de forma individual y grupal sobre un tema particular que contribuye a la adquisición de hábitos saludables de vida.</p> | <p>físicas para valorar la condición de cada alumno.</p> <p>Actividades deportivas que ayuden a evidenciar cada capacidad física.</p> <p>Crucigrama sobre los conceptos básicos del acondicionamiento físico o preparación física.</p> <p>Exposiciones sobre los temas del período.</p> | <p>disciplina deportiva, lazos, colchonetas, pito, cronometro, cintas métricas, entre otros).</p> <p>Recursos locativos: placas polideportivas, aledaños, placa interna, patio principal, aulas de clase, patio salón, entre otros.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos.</p> |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>Identifica el concepto básico de velocidad y como se clasifica.</p> |  |  | <p>Participa de forma asertiva y respetuosa en las actividades que comprometen a los demás.</p> <p>Demuestra interés, motivación y participación en cada una de las actividades planteadas en clase.</p> <p>Realiza de manera oportuna cada una de las actividades planteadas en clase y reconoce la importancia del trabajo con los demás.</p> <p>Realiza aportes y sugerencias para la adquisición de hábitos de vida saludables y la conservación de su salud.</p> <p>Reconoce, aplica y cumple correctamente</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | las reglas del orientador de la convivencia en el desarrollo de clase permitiendo la formación integral del grupo. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                           |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: UNDECIMO</b>                                                                                                                                                                    | <b>PERIODO: 2</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>SALUD OCUPACIONAL Y FACTORES DE RIESGO                                                                                                                          |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Elaborar e involucrarse en un proyecto deportivo y cultural que permita mi proyección y mi formación personal                                                     |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b> Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud.                                                 |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br><br>Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz. |                   |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                |                                                                               |                                                                               | INDICADORES DE DESEMPEÑO      | ACTIVIDADES                                          | RECURSOS                                           | TIEMPO            | FECHA  |       |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|--------|-------|
|                                    | Conceptuales                                                              | Procedimentales                                                               | Actitudinales                                                                 |                               |                                                      |                                                    |                   | PR OG  | REA L |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | Identifica los conceptos de :<br>_Salud ocupacional<br>-programa de salud | -Desarrollo talleres en equipo y sustento los conceptos de salud ocupacional. | -Me muestro responsable en la ejecución de las actividades teórico-prácticas. | -Identifico los elementos con | Elaboración de talleres.<br>-construcción de planos. | Textos.<br>Documentos.<br>-Talleres.<br>-Filminas. | Segundo trimestre | 12 sus |       |

|  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                            |                                |                                        |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|  | ocupacional, objetivos.<br>-Áreas de salud ocupacional.<br>Distingo y diferencio los factores de riesgo ocupacional.<br>-Conceptuó sobre las nociones básicas de ergonomía y psicosociología.<br>- | Expongo ante el grupo y aplico a sitios de trabajo un programa de salud ocupacional según el área productiva.<br>-Determino los cambios necesarios y adecuados al puesto de trabajo. | -Realizo análisis constructivo y críticas argumentativas a fin de mejorar la actividad realizada. | actuales da salud ocupacion al y sus diferentes áreas.<br>-Presento los trabajos prácticos correspondientes a la unidad... | -Visitas de inspección ocular. | -Carteleras.<br>-Cámaras fotográficas. |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                       |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>GRADO: UNDECIMO</b>                                                                                                                                                                | <b>PERIODO: 3</b> |
| <b>EJE CURRICULAR:</b><br>Elementos de una ficha de recolección – juegos básicos, juegos pre deportivos.                                                                              |                   |
| <b>COMPETENCIAS:</b><br>Asumo la recreación como elemento integrador y lúdico que propicia la integración y la sana convivencia.                                                      |                   |
| <b>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS:</b><br>Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación como una forma apropiada de usar el tiempo libre y fomentar la salud             |                   |
| <b>OBJETIVO:</b><br>Adquirir conocimientos básicos y adaptación del movimiento que posibilite y contribuya al mejoramiento de la calidad de vida y desempeño laboral seguro y eficaz. |                   |

| PROYECTO                           | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          | INDICADORES DE DESEMPEÑO                                                                                                                                                                                                                                  | ACTIVIDADES | RECURSOS | TIEMPO           | FECHA  |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------------|--------|------|
|                                    | Conceptuales                                                                                                                                                                                                                | Procedimentales                                                                                                                                                                                                         | Actitudinales                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |             |          |                  | PROG   | REAL |
| ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir que es un juego básico.</li> <li>- Explicar en qué consiste un juego pre deportivo.</li> <li>- Explicar cada uno de los componentes de la ficha de recolección.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una práctica con al menos un juego básico.</li> <li>- Ejecutar al menos una práctica con un juego pre deportivo</li> <li>- Diligenciar una ficha de Juego.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disfruto al integrarme a una práctica de juegos básicos y/o pre deportivos.</li> <li>- Adquiero habilidades formativas a través de la práctica de juegos básicos y/o pre deportivos.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar fichas sobre juegos básicos y pre deportivos.</li> <li>2. Llevar a la práctica los juegos básicos y pre deportivos con signados en la ficha.</li> <li>3. Recolecta en fichas juegos lúdicos</li> </ol> |             |          | Tercer trimestre | 12 ses |      |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <div> <div>tradicional</div> <div>es,</div> <div>4. Proyecta a</div> <div>las</div> <div>Institucion</div> <div>es de</div> <div>primaria</div> <div>algunos</div> <div>juegos</div> <div>lúdicos</div> <div>tradicional</div> <div>es.</div> </div> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

PLANES EDUCATIVOS DE APOYO

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

| ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EDUCATIVAS                                                                                                                                              | ESTUDIANTES CON HABILIDADES EDUCATIVAS EXCEPCIONALES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR                                                                                                                                                            | ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR                            |
| ante las actividades teórico práctica de las unidades de clase.                                                                                                                      |                                                      |
| Lee con atención y practique las normas del orientador en la Convivencia, las cuales se aplican en educación física, presenta un trabajo escrito con ellas dando a conocer cada una. |                                                      |
| Elevación gradual de las exigencias                                                                                                                                                  |                                                      |
| Atención individual y colectiva                                                                                                                                                      |                                                      |
| Fomento de la creatividad                                                                                                                                                            |                                                      |
| . Socialización                                                                                                                                                                      |                                                      |
| Conciencia y actividad                                                                                                                                                               |                                                      |

#### NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

| DIAGNÓSTICO | ESTRATEGIA METODOLÓGICA                                                                                                                                                   | SISTEMA EVALUATIVO                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>Buscar el apoyo de padres de familia, compañeros, docentes, amigos y otros para mejorar su actitud ante las actividades teórico práctica de las unidades de clase.</p> | <p>La evaluación en el área de Educación Física se entiende como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable para valorar el estado en que se desarrollan los diferentes aspectos y componentes del trabajo curricular específico de</p> |

| DIAGNÓSTICO                                                                                                       | ESTRATEGIA METODOLÓGICA                                                                                                                                                                                                                          | SISTEMA EVALUATIVO                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  | dicha área y se toman decisiones para superar las dificultades encontradas.<br>EL S.I.E. INSTITUCIONAL |
|                                                                                                                   | <p>Atención individual y colectiva.</p> <p>Trabajo de la motricidad gruesa y fina.</p> <p>Reconocer cuales son los niños que tienen más capacidades o talento para que apoyen el trabajo de los niños que tienen las capacidades especiales.</p> |                                                                                                        |
|                                                                                                                   | Fomento de la creatividad                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |
| Orientar las actividades motrices al desarrollo físico-afectivo y psico-biológico de la persona.                  | Conciencia y actividad                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |
| Realizar integraciones con diferentes grupos a fin de afianzar la acción cooperativa y el disfrute de las mismas. | Socialización                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |
|                                                                                                                   | Aumentar la aptitud y actitud frente a las actividades, presentar consultas, talleres, desarrollados sobre los fundamentos técnicos, sustentarlas forma teórica práctica.                                                                        |                                                                                                        |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.

PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA

CÓDIGO: M2-PL0X

VERSIÓN: 1

PÁGINA 111 de 116

| DIAGNÓSTICO | ESTRATEGIA METODOLÓGICA | SISTEMA EVALUATIVO |
|-------------|-------------------------|--------------------|
|             |                         |                    |
|             |                         |                    |

**RUBRICAS GENERALES**

Rúbrica: Haciendo un juego.

| Categoría              | 4                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                      | 1                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reglas                 | Las reglas fueron escritas lo suficientemente claras para que todos los compañeros puedan fácilmente comprender como jugar el juego.                                    | Las reglas fueron escritas, pero una parte del juego necesita un poco más de explicación.                                                         | Las reglas fueron escritas, pero los compañeros tuvieron algunas dificultades para comprender el juego.                                                | Las reglas no fueron escritas.                                                                                                        |
| Creatividad            | El grupo puso mucho esfuerzo en hacer el juego interesante y divertido para jugar como fue demostrado por las preguntas creativas, piezas del juego y/o el juego mismo. | El grupo puso mucho esfuerzo en hacer el juego interesante y divertido para jugar usando textura, escritura elegante y/o personajes interesantes. | El grupo trató de hacer el juego interesante y divertido, pero algunas de las cosas hicieron el juego difícil de entender y/o de disfrutar.            | Poco esfuerzo fue puesto en hacer el juego interesante o divertido.                                                                   |
| Conocimiento ganado    | Todos los estudiantes en el grupo pueden fácilmente y correctamente explicar varios aspectos sobre el tema usado para el juego sin mirar el juego.                      | Todos los estudiantes del grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos sobre el tema usado para el juego sin mirar el juego.     | La mayor parte de los estudiantes en el grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos del tema usado para el juego sin mirar el juego. | Algunos estudiantes en el grupo no pudieron correctamente explicar los aspectos sobre el tema usado para el juego sin mirar el juego. |
| Trabajo Cooperativo    | El grupo trabajó bien en conjunto. Todos los miembros contribuyeron equitativamente en cuanto a la cantidad de trabajo.                                                 | El grupo generalmente trabajó bien. Todos los miembros contribuyeron de alguna manera a la calidad del trabajo.                                   | El grupo trabajó relativamente bien en conjunto. Todos los miembros contribuyeron un poco.                                                             | El grupo no funcionó bien en conjunto y el juego da la impresión de ser el trabajo de sólo 1-2 estudiantes del grupo.                 |
| Precisión de contenido | Todas las tarjetas de información hechas para el juego están correctas.                                                                                                 | Todas menos una de las tarjetas hechas para el juego están correctas.                                                                             | Todas menos dos de las tarjetas hechas para el juego están correctas.                                                                                  | Varias de las tarjetas de información para el juego no son exactas.                                                                   |

Rúbrica: Debate en Clase

| Categoría | 4                                                                  | 3                                                                          | 2                                                                                              | 1                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Rebatir   | Todos los contra-argumentos fueron precisos, relevantes y fuertes. | La mayoría de los contra-argumentos fueron precisos, relevantes y fuertes. | La mayoría de los contra-argumentos fueron precisos y relevantes, pero algunos fueron débiles. | Los contra-argumentos no fueron precisos y/o relevantes. |

|                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entiendo el Tema       | El equipo claramente entendió el tema a profundidad y presentó su información enérgica y convincentemente.                                         | El equipo claramente entendió el tema a profundidad y presentó su información con facilidad.                                                     | El equipo parecía entender los puntos principales del tema y los presentó con facilidad.                                                          | El equipo no demostró un adecuado entendimiento del tema.                                                           |
| Información            | Toda la información presentada en el debate fue clara, precisa y minuciosa.                                                                        | La mayor parte de la información en el debate fue clara, precisa y minuciosa.                                                                    | La mayor parte de la información en el debate fue presentada en forma clara y precisa, pero no fue siempre minuciosa.                             | La información tiene varios errores; no fue siempre clara.                                                          |
| Estilo de Presentación | El equipo consistentemente usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia. | El equipo por lo general usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia. | El equipo algunas veces usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia.   | Uno o más de los miembros del equipo tuvieron un estilo de presentación que no mantuvo la atención de la audiencia. |
| Organización           | Todos los argumentos fueron vinculados a una idea principal (premisa) y fueron organizados de manera lógica.                                       | La mayoría de los argumentos fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa) y fueron organizados de manera lógica.                  | Todos los argumentos fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa), pero la organización no fue, algunas veces, ni clara ni lógica. | Los argumentos no fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa).                                      |

Rúbrica: presentación oral.

| Categoría                     | 4                                                                                                                                 | 3                                                                                                                        | 2                                                                                                                           | 1                                                                                                 |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volumen                       | El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia a través de toda la presentación. | El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia al menos 90% del tiempo. | El volumen es lo suficientemente alto para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia al menos el 80% del tiempo. | El volumen con frecuencia es muy débil para ser escuchado por todos los miembros de la audiencia. |
| Escuchar otras presentaciones | Escucha atentamente. No hace movimientos o ruidos que son molestos.                                                               | Escucha atentamente pero tiene un movimiento o ruido que es molesto.                                                     | Algunas veces aparenta no estar escuchando, pero no es molesto.                                                             | Algunas veces no aparenta escuchar y tiene movimientos y ruidos que son molestos.                 |
| Postura del cuerpo y contacto | Tiene buena postura, se ve relajado y seguro de sí mismo. Establece contacto visual con                                           | Tiene buena postura y establece contacto visual con todos en el                                                          | Algunas veces tiene buena postura y establece contacto visual.                                                              | Tiene mala postura y/o no mira a las personas durante la                                          |

|                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| visual           | todos en el salón durante la presentación.                                                                                                    | salón durante la presentación.                                                                                                                    |                                                                                                             | presentación.                                                                                                              |
| Habla claramente | Habla claramente y distintivamente todo (100-95%) el tiempo y no tiene mala pronunciación.                                                    | Habla claramente y distintivamente todo (100-95%) el tiempo, pero con una mala pronunciación.                                                     | Habla claramente y distintivamente la mayor parte (94-85%) del tiempo. No tiene mala pronunciación.         | A menudo habla entre dientes o no se le puede entender o tiene mala pronunciación.                                         |
| Vocabulario      | Usa vocabulario apropiado para la audiencia. Aumenta el vocabulario de la audiencia definiendo las palabras que podrían ser nuevas para ésta. | Usa vocabulario apropiado para la audiencia. Incluye 1-2 palabras que podrían ser nuevas para la mayor parte de la audiencia, pero no las define. | Usa vocabulario apropiado para la audiencia. No incluye vocabulario que podría ser nuevo para la audiencia. | Usa varias (5 o más) palabras o frases que no son entendidas por la audiencia.                                             |
| Contenido        | Demuestra un completo entendimiento del tema.                                                                                                 | Demuestra un buen entendimiento del tema.                                                                                                         | Demuestra un buen entendimiento de partes del tema.                                                         | No parece entender muy bien el tema.                                                                                       |
| Tono             | El tono usado expresa las emociones apropiadas.                                                                                               | El tono usado algunas veces no expresa las emociones apropiadas para el contenido.                                                                | El tono usado expresa emociones que no son apropiadas para el contenido.                                    | El tono no fue usado para expresar las emociones.                                                                          |
| Tiempo           | La duración de la presentación es de adecuada para el desarrollo de los temas.                                                                | La duración de la presentación es buena faltaron algunos puntos a desarrollar                                                                     | La duración de la presentación permitió el desarrollo de los conceptos mínimos                              | La duración de la presentación no permitió el desarrollo de los temas propuestos, la mayoría de ellos no se desarrollaron. |

Rúbrica: destrezas de trabajo colaborativo

| Categoría                     | 4                                                                                                                            | 3                                                                                            | 2                                                                                                                                 | 1                                                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Control de eficacia del grupo | Repetidamente controla la eficacia del grupo y hace sugerencias para que sea más efectivo.                                   | Repetidamente controla la eficacia del grupo y trabaja para que el grupo sea más efectivo.   | Ocasionalmente controla la eficacia del grupo y trabaja para que sea más efectivo.                                                | Rara vez controla la eficacia del grupo y no trabaja para que éste sea más efectivo.                           |
| Calidad del trabajo           | Proporciona trabajo de la más alta calidad.                                                                                  | Proporciona trabajo de calidad.                                                              | Proporciona trabajo que, ocasionalmente, necesita ser comprobado o rehecho por otros miembros del grupo para asegurar su calidad. | Proporciona trabajo que, por lo general, necesita ser comprobado o rehecho por otros para asegurar su calidad. |
| Trabajando con otros          | Casi siempre escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Trata de mantener la unión de los miembros trabajando en grupo. | Usualmente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. No causa "problemas" en el grupo. | A veces escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros, pero algunas veces no es un buen miembro del grupo.                       | Raramente escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Frecuentemente no es un buen                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                | miembro del grupo.                                                                                                                                                                                           |
| Contribuciones            | Proporciona siempre ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Es un líder definido que contribuye con mucho esfuerzo.                                                                   | Por lo general, proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Un miembro fuerte del grupo que se esfuerza.                                                              | Algunas veces proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Un miembro satisfactorio del grupo que hace lo que se le pide.                                 | Rara vez proporciona ideas útiles cuando participa en el grupo y en la discusión en clase. Puede rehusarse a participar.                                                                                     |
| Manejo del tiempo         | Utiliza bien el tiempo durante todo el proyecto para asegurar que las cosas estén hechas a tiempo. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de esta persona. | Utiliza bien el tiempo durante todo el proyecto, pero pudo haberse demorado en un aspecto. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de esta persona. | Tiende a demorarse, pero siempre tiene las cosas hechas para la fecha límite. El grupo no tiene que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades por la demora de esta persona. | Rara vez tiene las cosas hechas para la fecha límite y el grupo ha tenido que ajustar la fecha límite o trabajar en las responsabilidades de esta persona porque el tiempo ha sido manejado inadecuadamente. |
| Actitud                   | Nunca critica públicamente el proyecto o el trabajo de otros. Siempre tiene una actitud positiva hacia el trabajo.                                                                                                  | Rara vez critica públicamente el proyecto o el trabajo de otros. A menudo tiene una actitud positiva hacia el trabajo                                                                                       | Ocasionalmente critica en público el proyecto o el trabajo de otros miembros del grupo. Tiene una actitud positiva hacia el trabajo.                                                           | Con frecuencia critica en público el proyecto o el trabajo de otros miembros del grupo. A menudo tiene una actitud positiva hacia el trabajo.                                                                |
| Resolución de problemas   | Busca y sugiere soluciones a los problemas.                                                                                                                                                                         | Refina soluciones sugeridas por otros.                                                                                                                                                                      | No sugiere o refina soluciones, pero está dispuesto a tratar soluciones propuestas por otros.                                                                                                  | No trata de resolver problemas o ayudar a otros a resolverlos. Deja a otros hacer el trabajo.                                                                                                                |
| Enfocándose en el trabajo | Se mantiene enfocado en el trabajo que se necesita hacer. Muy auto dirigido.                                                                                                                                        | La mayor parte del tiempo se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Otros miembros del grupo pueden contar con esta persona.                                                                           | Algunas veces se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Otros miembros del grupo deben algunas veces regañar, empujar y recordarle a esta persona que se mantenga enfocado.               | Raramente se enfoca en el trabajo que se necesita hacer. Deja que otros hagan el trabajo.                                                                                                                    |
| Orgullo                   | El trabajo refleja los mejores esfuerzos del estudiante.                                                                                                                                                            | El trabajo refleja un esfuerzo grande por parte del estudiante.                                                                                                                                             | El trabajo refleja algo de esfuerzo por parte del estudiante.                                                                                                                                  | El trabajo no refleja ningún esfuerzo por parte del estudiante.                                                                                                                                              |
| Preparación               | Trae el material necesario a clase y siempre está listo para trabajar.                                                                                                                                              | Casi siempre trae el material necesario a clase y está listo para trabajar.                                                                                                                                 | Casi siempre trae el material necesario, pero algunas veces necesita instalarse y se pone a trabajar.                                                                                          | A menudo olvida el material necesario o no está listo para trabajar.                                                                                                                                         |

|                                                                                   |                                                 |                   |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA.</b>      |                   |                          |
|                                                                                   | <b>PLANTILLA PLAN DE AREA: EDUCACION FISICA</b> |                   |                          |
|                                                                                   | <b>CÓDIGO: M2-PL0X</b>                          | <b>VERSIÓN: 1</b> | <b>PÁGINA 116 de 116</b> |

#### REVISION Y AJUSTES PLAN DE EDUCACION FISICA, LUDICA, RECREACION Y DEPORTES

- 1- Se incluyeron los pre deportivos en los grados 1° a 3°.
- 2- En los bailes folclóricos se eliminó el sanjuanero, generalizándose todos los ritmos folclóricos.
- 3- Se incluyó la unidad de acondicionamiento físico en el 1° periodo del grado decimo y undécimo.
- 4- Se corrigió la gramática y ortografía.
- 5- Se fusionó para el grado 10°, La teoría sobre el deporte y organización y administración deportiva.