



**PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 1 de 36**

## **Contenido**

INTRODUCCION .....	2
APORTE DEL AREA AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN .....	2
APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS COMUNES A TODOS LOS NIVELES .....	3
OBJETIVOS GENERALES .....	4
REFERENTE TEORICO .....	4
OBJETO DE APRENDIZAJE .....	13
OBJETO DE ENSEÑANZA .....	15
FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO .....	17
IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS .....	19
CUADRO DE CONTENIDO .....	21
METODOLOGIA .....	31
ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA .....	31
CRONOGRAMA EVALUATIVO .....	33
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS .....	34
RECURSOS .....	35
BIBLIOGRAFIA .....	35



## **INTRODUCCION**

Este plan de estudios ha sido elaborado acogiendo las normas y orientaciones de una nueva propuesta de diseño curricular que tiene como fin aportar principios teóricos que sirvan de referente en la búsqueda de solución a los problemas presentados en el proceso de enseñanza y aprendizaje que se utiliza como mediador en la formación del individuo.

Con esta nueva propuesta de diseño curricular se quiere formar un hombre físico - motriz e intelectualmente capaz de intercalarse en la sociedad para así formar nuevos ciudadanos, más productivos, más social, más participativos, más tolerantes y respetuosos.

Esta nueva propuesta curricular fue elaborada con base en los lineamientos emanados del ministerio de Educación Nacional y contenidos en la ley 115, en el decreto 1860, en la resolución 2343, en los lineamientos generales y particulares del área de Educación Física; que desarrolla el enfoque biopsicosocial para el aprendizaje de la misma.

## **APORTE DEL AREA AL LOGRO DE LOS FINES DE LA EDUCACIÓN**

La Educación Física, Recreación y Deporte apunta hacia la formación integral de la persona en todas sus dimensiones, facilitándole el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Refiriéndose de manera particular al pleno desarrollo de la personalidad, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

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

Permitiendo así formar un hombre y una mujer intelectualmente capaces de intercalarse en la sociedad. En este orden de ideas, el aporte del área al logro de los fines de la educación es:



Mediante la práctica de la actividad física se adquieren los principios valorativos que le faciliten la convivencia en su entorno social, promoviendo la armonía, el equilibrio, la satisfacción, donde se enfatiza principalmente en el compañerismo.

El ejercicio físico ayuda a un mejor desarrollo mental en los alumnos para que estén más involucrados en el proceso de adquisición de nuevos conceptos.

De esta manera, durante la realización de actividades físico-deportivas se logra la participación e integración de las diferentes identidades culturales. Tales como:

- El trabajo artístico implica apropiarse de una buena expresión corporal en el cual van implícitas la fisiología, la kinesiología, la técnica y la creación de nuevas formas de expresión.
- Al hacer un buen uso de los recursos que nos ofrece el medio, inculcar en ellos los beneficios que nos prestan, el modo de protegerlos, en pro de una buena gestión ambiental.

Finalmente, La educación física se torna como una alternativa de conservación de vida, promoviendo una buena actividad física preventiva, aplicando el dicho: " MENTE SANA EN CUERPO SANO". Donde de esta manera se pueda resaltar la educación física como parte del desarrollo de la creatividad y la aplicación de la tecnología para adquirir un mejor rendimiento físico y un buen desempeño laboral.

### **APORTE DEL ÁREA AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS COMUNES A TODOS LOS NIVELES**

El aporte del área a los objetivos comunes a todos los niveles es el de encaminar al desarrollo morfológico y funcional del organismo del hombre, a la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices vitalmente importantes, a la elevación de conocimientos y al desarrollo de cualidades motoras individuales y sociales de la persona, permitiendo así la formación de hábitos. Desarrollando además la capacidad socio-afectiva, crítica, comunicativa, el rescate del folklore, los juegos populares y demás manifestaciones autóctonas del contexto; incrementado la capacidad para la toma de



decisiones y la participación a través de la práctica de actividades físicas cotidianas y deportes organizados.

## **OBJETIVOS GENERALES**

Desarrollar las competencias praxeológicas: físico, socio y perceptivo motriz en los estudiantes acorde con las etapas evolutivas correspondientes para que sea capaz de actuar según las necesidades, contribuyendo así a formar un ser humano integral para sí mismo y para la comunidad en general, permitiéndole mejorar las capacidades físicas para el sano desarrollo corporal y su calidad de vida.

Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano Y generar valores que nos introducen en todas las actividades en que se desempeña el ser humano. De esta forma contribuimos a la formación de un nuevo ciudadano, más productivo en lo económico, más solidario en lo social, más participativo y tolerante en lo político, más respetuoso en los derechos humanos y por lo tanto más pacíficos en su relación con sus semejantes.

## **REFERENTE TEORICO**

### **Conceptos Básicos**

#### **DEPORTE**

Deporte puede definirse como el conjunto de los ejercicios físicos que se presentan en forma de juegos, individuales o colectivos, practicados observando, ciertas reglas.

El tipo de deporte en el que se va a iniciar el sujeto va a ser fundamental a la hora de seleccionar las estrategias y la metodología a utilizar por el profesor/entrenador así como las propuestas pedagógicas idóneas. Si un sujeto posee las aptitudes que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él.

#### **CULTURA**

La cultura puede ser definida en un sentido amplio, como todo lo cultivado por el hombre, ya que comprende el total de las producciones humanas, tanto en el ámbito material (como, por ejemplo, los productos del arte y la técnica) así como en el espiritual (donde se mencionan las ciencias, el arte y la filosofía).



En un sentido más restringido, la cultura se constituye por los diversos saberes, tanto de tipo especulativo como práctico, que la humanidad ha alcanzado y recopilado, en forma más o menos sistemática, a lo largo de la historia.

Bell, define la cultura como “un proceso continuo de sustentación de una identidad mediante la coherencia lograda por un consistente punto de vista estético, una concepción moral del yo y un estilo de vida que exhibe esas concepciones en los objetos que adornan a nuestro hogar y a nosotros mismos, y en el gusto que expresa esos puntos de vista.” Mientras que para Inglehart la cultura se entiende como: “los valores, las creencias, las capacidades y la gregariedad de los miembros de una sociedad determinada.”

### **RECREACIÓN**

Es una necesidad básica del hombre, es una acción que posibilita a los individuos los medios eficaces para obtener una educación permanente del hombre, en donde encuentra múltiples satisfacciones con el desarrollo de actividades, obteniendo como beneficio el mejoramiento de su estado anímico.

Una verdadera recreación debe poseer tres elementos fundamentales: libertad de decisión, creatividad y satisfacción personal.

La recreación presenta valores específicos para todas las fases de la vida humana. En la adolescencia su finalidad es esencialmente pedagógica; en la juventud es formativa y lleva al recreando a reafirmar los buenos hábitos adquiridos en la fase anterior, canaliza las tendencias antisociales, favorece el equilibrio emocional; alivia las tensiones individuales presentadas por la carga de problemas sociales, sirve como elemento integrador, unificador y amplía las oportunidades para el desarrollo cultural. En la edad madura, la recreación es recompensadora, conduce al individuo a la práctica correspondiente y vigoriza el sentimiento de participación social, además favorece la continuidad de los ejercicios físicos de conservación encontrando en la práctica regular las motivaciones para la salud y el bienestar general.



## CUERPO

El cuerpo es una realidad interpretada por la cultura. En este sentido los sujetos desde el cuerpo definen o más bien determinan los diferentes procesos sociales a partir las propias necesidades particulares y sociales. Por lo tanto en esa relación del cuerpo con el contexto podemos señalar desde ARBOLEDA Y COLS, que: el cuerpo humano ofrece diferentes esferas que perfilan sus manifestaciones en la interacción con el entorno.”

El concepto de cuerpo ha influido en el concepto de E.F. a lo largo de la Historia. Antiguamente se consideraba que el cuerpo estaba separado del alma (teniendo está más importancia), por lo que la E.F. tenía un carácter instrumental en la que el cuerpo era un medio para lograr otras metas de mayor trascendencia.

Actualmente se considera a la persona como una unidad integral compuesta por aspectos cognitivos, afectivos, sociales y motores. Por lo que la E.F. ha de apoyarse en este concepto.

Según Contreras (98), la E.F. ha de ser sobre todo Educación, pero educación que opera a través del movimiento, entendido este como expresión de percepciones y sentimientos. Expresión corporal como la capacidad expresiva del ser humano.

Expresión motriz como la manifestación de la motricidad aplicada a diferentes fines, justificados a su vez por una lógica acorde al contexto.

Corporeidad, relacionado a los procesos ontogénicos y socioculturales.

Corporalidad, dimensión básica, funcional y perceptible que expresa el cuerpo como una unidad.

El Cuerpo instrumental, donde el cuerpo está sujeto a la realización de un fin.

## ADOLESCENCIA

“...la adolescencia consiste más en un proceso, en una etapa de transición, que en un estadio con límites temporales fijos. Sin embargo, es indudable que los cambios que ocurren en este momento, cuantitativamente, se dan en una proporción acelerada y, cualitativamente, asistimos al desarrollo de una nueva organización de la personalidad psicológica y social, acompañada de nuevas necesidades, motivos, capacidades e



intereses. Por esta razón, puede resultar útil hablar de la adolescencia como un período diferenciado, dentro del ciclo vital del ser humano.”

## JUEGO

“El juego constituye un excelente medio para potenciar el desarrollo y las capacidades humanas, juego y educación integral son dos componentes que en interacción facilitan el desarrollo de características de la personalidad, de habilidades sociales, la competencia motriz y el desarrollo de la condición física. Navarro, (1993: 663). Los procesos de iniciación deportiva en todas sus etapas se estructuran fundamentalmente a partir del juego; los juegos y las formas jugadas, por sus características lúdicas, de espontaneidad, de satisfacción y de participación libre aunque con componentes reglamentados, propician el desarrollo de la creatividad, la iniciativa, la imaginación y otras capacidades en las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual.”

El juego es una actividad libre. "El juego por mandato no es juego, todo lo más una réplica, por encargo, de un juego" (Huizinga, 1998, p.42). Por lo tanto, el juego no debe suponer ninguna obligación y es una actividad que se puede abandonar en cualquier momento.

El juego no es la vida «propiamente dicha». Es un escape de la vida corriente, donde todo es pura broma y se actúa «como sí...». Siendo algo superfluo que no tiene una consecuencia práctica en sí mismo y es una actividad desinteresada. "Actividad que transcurre dentro de sí misma y se practica en razón de la satisfacción de su misma práctica" (Ibídem, p.44).

Se juega dentro de unos límites de tiempo y de espacio. "Mientras se juega hay movimiento, un ir y venir, un cambio, una seriación, enlace y desenlace" (Ibídem, p.45). Considera que una vez que se ha jugado, esa actividad permanece en el recuerdo como creación o tesoro espiritual, pudiendo ser transmitido como tradición para que se juegue inmediatamente o transcurrido algún tiempo; cobrando una sólida estructura como forma cultural.



El juego exige un orden absoluto. Todas sus acciones están reguladas y la desviación más pequeña estropea el juego, le hace perder su carácter y lo anula. Posee las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas; ritmo y armonía.

El juego produce tensión, emoción y misterio. Existe incertidumbre sobre lo que va a ocurrir. Esta característica, junto con la del orden, hacen que se tengan que considerar las reglas del juego. "Las reglas de juego, de cada juego, son obligatorias y no permiten duda alguna" (Ibídem, p.48).

### **LÚDICA**

La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte. También otra serie de afectaciones en las cuales existen interacciones sociales, se pueden considerar lúdicas como son el baile, el amor y el afecto. Lo que tienen en común estas prácticas culturales, es que en la mayoría de los casos, dichas prácticas actúan sin más recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos. La mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego.

### **INICIACIÓN DEPORTIVA**

Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada (Sánchez Bañuelos, 1986; Blázquez, 1986; Hernández Moreno, 1986) y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." (Blázquez, 1986).

¿A qué tipo de Deporte nos referimos?





Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

- a) El deporte recreativo: Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- b) El deporte competitivo: Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- c) El deporte educativo: Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- d) El deporte salud: Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

### **JUEGOS PREDEPORTIVOS**

Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos,... y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de esta edad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón.

En los juegos pre deportivos, el deporte es el verdadero centro de interés pedagógico, y todos los elementos que se utilicen incluyendo al propio juego prepararán al alumno para esa actividad mayor denominada deporte. Los juegos son denominados predeportivos porque son un vehículo para acceder al deporte.

### **ENFOQUE TEÓRICO**

Es el punto de partida del conocimiento para el estudiante y el cual depende de una buena enseñanza por parte de su orientador físico. Sin embargo, es necesario tener en cuenta los siguientes referentes conceptuales:



Evaluación histórica de la educación física, tendencias de la educación física, conceptualización de la educación física, propósitos de la educación física, referentes socio - culturales tales como: sociedad, cultura y educación física; educación física, globalización y diversidad cultural, educación física y desarrollo del conocimiento y la dinámica de cambio en la escuela.

Atendiendo a que dentro del marco de la ley 115, la educación se difiere como “un proceso de formación permanente, cultural y social, que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”, el área de Educación Física Recreación y Deportes se define dentro de este marco conceptual articulándola en los elementos teóricos de la Educación Física, entendida como un campo del conocimiento o disciplina de estudio.

El enfoque biopsicosocial define al hombre integral como “unidad vital indivisible” en la cual el cuerpo es considerado como la fuente material a la que aplicado el movimiento natural recíprocamente se perfecciona y desarrollan las dimensiones que Lora llamó “biológicos - psíquicos, intelectuales y afectivos” y que hoy la resolución 2343 de 1996, emanada del ministerio de Educación denomina dimensiones corporal, comunicativa, cognoscitiva, ética y valores y estéticas.

En este sentido, la educación física parte del cuerpo, porque como ya se expresó, su principal finalidad como componente de un todo integrado plan de estudio es la de promover su desarrollo de tal manera que se vaya constituyendo progresivamente en un potencial energético capaz de activar y desarrollar las dimensiones humanas antes referidas.

La educación física con enfoque biopsicosocial desde lo biológico hace suya la responsabilidad de contribuir al desarrollo de la estructura orgánica, orientando actividades adecuadas al desarrollo orgánico del individuo.

Desde el punto de vista psicológico, Piaget y Vigosky, definen el movimiento como fuente del pensamiento, por ende la educación física debe atender al individuo de acuerdo con las características que se presentan en cada una de las etapas de su desarrollo. Por ejemplo, no es lo mismo el trabajo psico-físico con niños de grado preescolar que con



estudiantes de grados superiores.

Desde lo social la educación física cumple un papel fundamental frente a la incorporación del individuo a grupos humanos definidos, ya sea en forma permanente u ocasional.

La educación física debe considerarse entonces como la base para que el niño y el joven definan las relaciones de autoridad y clarifiquen los conceptos de sana competencia, orden, y la aceptación del perder o ganar, siempre que sea el resultado de su voluntad, trabajo y esfuerzo.

La educación física entendida como área que tiene la responsabilidad de contribuir a la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento posee un compromiso en lo referente a la conservación de la salud y por lo tanto a los procesos de producción y comunicación del hombre.

A la educación física le corresponde capitalizar desde la historia y la cultura todas aquellas disciplinas artístico-deportivas y de carácter lúdico que creen ambiente de relación social permitiendo el entendimiento entre los diferentes grupos humanos (elemento básico para la paz).

Finalmente es preciso destacar que la educación física también le corresponder promover una conciencia ecológica, asumiendo una posición crítica frente a los mecanismos utilizados por el hombre para modificar los ecosistemas y así emprender acciones para recuperar los daños causados a los ambientes naturales.

La educación física con enfoque biopsicosocial se preocupa por formar un hombre física, motriz, e intelectualmente capaz de interactuar con la sociedad.

- Dimensión corporal: el ser humano como totalidad, está inmerso en el campo de las dimensiones humanas de una manera general y no parcial ni aislada.

La experiencia corporal se constituye en la complejidad de las acciones y relaciones del hombre y la mujer con el mundo, dando lugar a la vivencia y construcción de experiencias eróticas, éticas, estéticas, cognitivas y comunicativas que le permiten desarrollar capacidades y competencias para su propia aplicación y transformación.

El sistema organizado llamado CUERPO se caracteriza por la presencia de estructuras:



Perceptivas, óseo musculares y orgánicas, las cuales realizan funciones especializadas e interdependientes, dando como resultado capacidades de relación y de acción.

Las perceptivas involucran la sensibilidad y el movimiento por medio de la propiocepción y la exterocepción o sea la relación consigo mismo y con lo que me rodea, además como elemento dinamizador (Movimiento) que acoge los procesos de cambio y transformación de lo percibido.

Lo óseo muscular tiene que ver con las funciones de sostenimiento, forma y movimiento (Fuerza, flexibilidad, rapidez).

Por otra parte el mantenimiento de la vida se da por medio de las estructuras orgánicas, las cuales son vitales en el desarrollo de las capacidades de resistencia en la realización de toda acción humana (Coordinación, condición física) .

La dimensión corporal se desarrolla según la cultura y la sociedad en que se vive, mediante relaciones-acciones, dando lugar a las experiencias corporales en condiciones históricas, sociales y culturales que mantienen y transforman su significado.

No se puede descartar en la dimensión corporal los procesos cognitivos que conducen a la resignificación que cada individuo da a la experiencia.

Según Roller Callois (1967), la LUDICA es considerada dentro de la dimensión corporal por el papel que esta tiene en la recreación y transformación de la cultura, por medio del PAIDIA o fuerza natural que impulsa a jugar y en la que actúa el LUDUS ó predisposición del ser humano a sentir: Actitud lúdica ( Paidia y Lúdus ).

La dimensión corporal se desarrolla mediante procesos tales como:

- Desarrollo físico motriz: Partiendo de estructuras morfológicas y orgánicas en el cumplimiento de funciones motrices.
- Habilidad Práctica: Funciones motrices que conforman el HACER y el SABER HACER (afirmación y dominio de las formas básicas del movimiento)
- Experiencia Corporal: Es la cultura que cada sociedad y cada persona tiene sobre



lo corporal en cuanto a hábitos y uso social del cuerpo.

- La experiencia Lúdica: Es la manifestación de relación de lo biológico con la cultura. Es la base de la actitud recreativa, fundamental para la creación y la expresión humana.
- Inteligencia corporal – Kinestésica y la inteligencia especial: Según Carlos Vasco en su investigación sobre las inteligencias múltiples, la inteligencia corporal Kinestésica comprende el conjunto de procesos mediante los cuales las habilidades y la toma de decisiones se manifiestan en forma de acciones particulares e inesperadas de alta precisión.
- La inteligencia especial, se basa en el manejo de la información especial para resolver problemas de ubicación, orientación y distribución de espacios.

## **ARTICULACION DE SABERES**

### **OBJETO DE CONOCIMIENTO**

En educación física tenemos como objeto del conocimiento el movimiento.

Al abordar el campo del desarrollo motriz en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico y social y que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano.

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro, y en especial el educador físico, que pretenden incidir en el desarrollo físico motriz del niño deben hacerlo desde una visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano para que ese niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz.

### **OBJETO DE APRENDIZAJE**

Los objetos de aprendizaje son las competencias praxeológicas y/o perceptivo, socio y físico motrices. Se denomina desarrollo motriz una serie de cambios en las competencias



motrices; es decir, en la capacidad para realizar progresiva y eficientemente diversas y nuevas acciones motrices que se producen fundamentalmente desde el nacimiento hasta edad adulta. Por medio de este desarrollo se logran procesos de adaptación orgánica y social que ayudan al dominio propio y del medio ambiente, hechos que posibilitan a su vez usar las capacidades motrices como un medio que contribuya a los procesos de interacción con los demás.

El desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presenta progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo biológico, del pensamiento y de integración social, todos estos procesos se producen en interrelación continua, de manera que generan espacios para lograr la autonomía en el ser, propósito fundamental en la formación de las personas.

Haciendo énfasis en la motricidad, es necesario tener conocimientos claros sobre la evolución biológica, psicológica y social del ser, y conocimientos específicos sobre pedagogía de la motricidad para formar procesos de desarrollo en la formación del ser, con tener conocimientos de una serie de actividades físicas, juegos y técnicas motrices, ya que se requiere aplicar los estímulos físicomotrices con cuidado y en el momento y la forma adecuada para no cometer errores que puedan incidir negativamente en el desarrollo de la salud del ser.

Es necesario partir del hecho de que el trabajo se va a realizar con personas y como tal, la complejidad de la tarea que se propone es significativa y la magnitud del compromiso bastante grande, lo que exige un alto grado de responsabilidad, capacidad, amor por parte de las personas que orientan el proceso.

En el área de Educación Física, además de conocimientos básicos de biología, fisiología, psicología y sociología se debe tener, entre otros, conocimientos específicos sobre pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, y concretamente sobre todos los aspectos implicados en el desarrollo desde el prenatal hasta la madurez plena, para así lograr que se lleve a feliz término la transferencia de las tareas propuestas y que efectivamente se presenten los beneficios que supuestamente se esperan.



Fundamentalmente el maestro debe desarrollar la capacidad para plantear los estímulos en el momento oportuno según el periodo de desarrollo en que se encuentre el ser, para así aprovechar al máximo el potencial de todas las posibilidades y lograr personas más competentes en todas sus facetas y específicamente en la motricidad, con el propósito central de contribuir a la formación de personas sanas, felices, sociables y socializadas que aporten a la construcción de una sociedad que centre sus intereses en el bien común.

### **OBJETO DE ENSEÑANZA**

Los contenidos de la Educación Física para la educación básica y media, se agrupan en las categorías de: Deportes, recreación, gimnasia y atletismo.

### **RECREACIÓN**

Es una necesidad básica del hombre, es una acción que posibilita a los individuos los medios eficaces para obtener una educación permanente del hombre, en donde encuentra múltiples satisfacciones con el desarrollo de actividades, obteniendo como beneficio el mejoramiento de su estado anímico.

Una verdadera recreación debe poseer tres elementos fundamentales: libertad de decisión, creatividad y satisfacción personal.

La recreación presenta valores específicos para todas las fases de la vida humana. En la adolescencia su finalidad es esencialmente pedagógica; en la juventud es formativa y lleva al recreando a reafirmar los buenos hábitos adquiridos en la fase anterior, canaliza las tendencias antisociales, favorece el equilibrio emocional; alivia las tensiones individuales presentadas por la carga de problemas sociales, sirve como elemento integrador, unificador y amplía las oportunidades para el desarrollo cultural. En la edad madura, la recreación es re-compensadora, conduce al individuo a la práctica correspondiente y vigoriza el sentimiento de participación social, además favorece la continuidad de los ejercicios físicos de conservación encontrando en la práctica regular las motivaciones para la salud y el bienestar general.



## GIMNASIA

Por ser la actividad gimnástica una forma sistematizada de ejercicios físicos, se considera como eje temático de la educación física, la recreación y el deporte.

Debemos aclarar y manejar varios conceptos dentro de los propósitos trazados por dicha actividad:

1. **Terapéutica:** que consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.
2. **Competitiva:** son los máximos grados de desarrollo técnicos y donde buscamos que el individuo llegue a altos rendimientos y lo convirtamos en una máquina productiva sin tener en cuenta el desarrollo integral del atleta; es decir, serie de pruebas preestablecida para determinar un ganador.
3. **Educativa:** es un programa que instruye a los estudiantes en el mejoramiento y desarrollo de todas las aptitudes físicas como: fuerza, ritmo, balance, agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad y resistencia.

## DEPORTE

Parlebas definió juego deportivo en 1981 como: "situación motriz de enfrentamiento codificada, denominada juego o deporte por las instancias sociales. Un juego deportivo se define por su sistema de reglas que determinan su lógica interna."

Esta definición nos da una visión competitiva del deporte, no permite ver el deporte como placer o actividad despreocupada. Pongamos el ejemplo de quien realiza 20 minutos de trote todos los días a modo de desestres, ejercicio diario, etc., ese individuo no enfrenta más que su fuerza de voluntad y no sigue más reglas que las impuestas por el mismo, sin embargo no deja de realizar una actividad deportiva.

En el artículo **Definición de deporte** de Jorge Antonio Muñoz, éste distingue 5 tipos de deporte:

De Alto Rendimiento: en este se entrena con el fin de vencer al adversario, o bajar marcas establecidas. El hilo conductor aquí es la competencia, lo importante es lograr el resultado. Se considera exclusivo, discriminatorio e inhumano.





Profesional: se define básicamente igual que el de Alto Rendimiento, pero con la salvedad de que genera ganancias y espectáculo.

Formativo: se implanta a edades tempranas con el fin de que el individuo adquiera las capacidades motrices necesarias para responder a los estímulos físicos que impone la vida diaria, e ir descubriendo sus capacidades funcionales. Son bases generales, no un deporte concreto.

Para Todos, Recreativo o Salud: este busca optimizar el bienestar y la calidad de vida. Un elemento importante que aparece en este tipo es el deporte por salud, y el deporte como medio de diversión.

"La actividad física medida y controlada es beneficiosa para la salud, está al alcance de todos y todas y su práctica resulta placentera". - Instrumento: aquí la actividad deportiva es vista como el motor que activa a la organización o institución a la que promueve. Tiene un alto grado de competitividad debido que mediante la obtención de logros, la imagen crece y con ella los nuevos socios y negocios del ente. Podemos entonces resumir que el deporte es indudablemente un ejercicio físico que sirve para generar las capacidades motrices, y mantener el buen estado de salud si su práctica es metódica. De acuerdo a como lo encare el deportista el deporte será competencia, diversión, trabajo, salud, placer, etc.

### **FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO**

El fundamento epistemológico del área es el constructivismo sistémico. De acuerdo con esta epistemología el conocimiento se logra a través de la diferenciación entre el sistema y el entorno. A partir de esta diferenciación se plantea que el observador sólo observa con una teoría. La importancia de esta epistemología es que permite comprender el trabajo por competencias integradas. Y contribuye a entender que los profundos y veloces cambios en todos los aspectos de la vida y el papel que juegan en ello la ciencia y la tecnología han llevado a caracterizar la sociedad actual como sociedad de conocimiento. Si bien los cambios son denominador común en un mundo globalizado, distan mucho de ser equitativos. En una sociedad dominada por el conocimiento la distancia entre los



países más desarrollados y los menos desarrollados tiende a aumentarse, dando origen a una nueva división entre países productores de tecnología y países consumidores.

Las modificaciones en esta revolución tecnológica afecta la vida social y personal. Según la misión de “ciencia, educación y desarrollo” estos cambios han contribuido a transformar la educación y la cultura en tres aspectos:

- La revolución de la información, la versatilidad e influencia de las telecomunicaciones y los medios de comunicación social han llevado al reconocimiento del pluralismo.
- La democratización, entendida como un proceso hacia mayores grados de participación ciudadana, gana espacios en todo el planeta.
- La ampliación de la frontera científico-tecnológica ha ido demoliendo poco a poco la tradición de pensamiento dogmático y permite vislumbrar un cambio en la mentalidad, no solo hacia la tolerancia, sino hacia la valoración positiva de la diferencia.

Esta comisión también recomienda que como un importante competente del sistema educativo colombiano sería la incorporación de los estándares educativos de los sistemas avanzados occidentales, así como de sistemas de conocimientos regionales, autóctonos e indígenas. Esto es la combinación de conocimientos de otros países con los conocimientos locales y ancestrales, en una apertura hacia el reconocimiento de diversas formas de conocer.

Las transformaciones del conocimiento exigen una nueva capacidad de las personas en términos de iniciativas, toma de decisiones y comprensión global del proceso en el cual están insertos. Se presenta un cambio en los sistemas simbólicos y por tanto una transformación en los procesos mentales para adaptarse a nuevos procesos de organización y clasificación del pensamiento y de la memoria tanto a nivel de habilidades cognitivas como de comunicación.

Es necesario transformar la educación física y atender procesos que antes no se habían atendido. Si bien la actividad y la fuerza física cumplieron un papel fundamental en la



evolución del hombre y de la sociedad, la máquina primero y hoy la nueva tecnología, traslada el movimiento del plano de la fuerza y la potencia, al de la precisión milimétrica, las relaciones y la velocidad.

Se exigen nuevas habilidades motrices y la preparación de la condición física del hombre. La organización de empresas de alta tecnología, sistemas de comercialización de altas velocidades, clasificaciones precisas, acciones en espacios submarinos, subterráneos y siderales que exigen vida y movimiento sin la fuerza de gravedad, son ejemplos de una nueva realidad para la corporalidad del hombre.

Así, el desarrollo del conocimiento, genera una nueva situación histórica, a la cual debe responder la educación física. Es una realidad que exige nuevas competencias para ser construidas desde la institución escolar, en la cual esta área cumple una importante acción a través del desarrollo de los procesos del movimiento corporal.

Los grandes fenómenos de la educación y la información que llega a los hogares con mensajes permanentes sobre actividad física, deporte, moda, formas corporales, expresiones y juegos plantean un problema que debe ser asumido por la escuela. Esta circulación de información transforma las prácticas tradicionales y constituye una alternativa de acción con el estudiante ante quien circulan complejas realizaciones corporales que le pueden servir de referente para sus propias construcciones que tienen como eje la relación entre pensamiento y movimiento.

Las nuevas condiciones, exigen una comprensión del desarrollo de la Educación Física desde su especificidad como área curricular y desde la relación con las demás áreas escolares para abrir espacios a experiencias y proyectos transdisciplinarios.

### **IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS**

La educación física tiene una implicación pedagógica en relación con el proceso enseñanza -aprendizaje, con el enfoque que tomamos textualmente de los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional y que se adaptan a los intereses, necesidades y problemáticas de los estudiantes; "las múltiples influencias de la sociedad actual, inciden sobre un tipo de estudiante que tiene una amplia información, sobre



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 20 de 36**

necesidades e intereses con respecto a su corporalidad, el uso del tiempo y sentido de lo lúdico. Modos de vida diferentes, son atravesados por mensajes únicos a través de los medios de comunicación, conformando un tipo de cultura, entre las que se entrecruzan imágenes y símbolos locales y globales.

Los intereses, conceptos y prácticas del estudiante frente a las actividades físicas, la corporalidad, la lúdica, el uso del tiempo y el espacio y las relaciones interpersonales son complejos y diversos, se dan en un momento de la cultura, en el cual lo corporal, es un medio de expresión de identidad, comunicación y afecto. Modas, gestos, prácticas las cuales abren un espacio que el currículo de educación física debe considerar. El cuerpo y sus gestos conforman discursos individuales y colectivos, con los cuales los estudiantes se representan"

Esto implica que en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la educación física, el deporte y la recreación, debe lograr que los estudiantes, sepan interpretar toda la información e influencia que reciben de los medios de comunicación y de su entorno, para que sepan elegir entre lo que les beneficia y entre lo que les perjudica de dicha información en sus vidas.



**PLAN DE ÁREA  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

FECHA: Marzo de 2012

VERSIÓN : 03

Página 21 de 36

**CUADRO DE CONTENIDO**

<b>GRADO PRIMERO</b>					
PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Desarrollo de habilidades motrices básicas y primeros hábitos de vida social y reconocimiento del cuerpo.	<b>“El Juego Y Desarrollo Motriz”.</b>	Desarrollar a partir de movimientos coordinados habilidades aplicadas a movimientos de los diferentes segmentos corporales.	Desarrollo de habilidades motrices básicas: Caminar. Trotar. Correr. Saltar.	Comprensión de movimientos coordinados	<b>Propositiva.</b> Identifica los segmentos corporales en su cuerpo y en el de sus compañeros. <b>Procedimental.</b> Descubre mediante ejercicios de imitación, rondas y juegos, diferentes posibilidades de movimiento de sus segmentos corporales, al igual que de tensión y relajación.
		Identificar los fundamentos de la ubicación espacial, la direccionalidad y desplazamientos a partir del desarrollo de diversos ejercicios coordinados.	Juegos comunitarios. Juegos tradicionales. Juegos de imitación.	Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.	<b>Procedimental.</b> Ejecuta diferentes movimientos que exijan el desarrollo de habilidades propias del equilibrio sin y con desplazamientos sobre obstáculos.

<b>GRADO SEGUNDO</b>					
PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Ejercitación motora y trabajo grupal.	<b>“Las Rondas Infantiles Como Mecanismo Socio-Motriz”</b>	Desarrollar actividades aplicadas a la postura y a la coordinación corporal.	Desarrollo de habilidades motrices básicas: Caminar. Trotar. Correr. Saltar.	Comprensión de las habilidades motoras que conllevan al control corporal y al mejoramiento del equilibrio.	<b>Propositiva.</b> El lado derecho e izquierdo en su propio cuerpo y en sus compañeros.
		Desarrollar a partir de movimientos coordinados	Exploración y ampliación del entorno.	Utiliza el entorno como el lugar de realización de	<b>Procedimental.</b> Realiza actividades como control



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 22 de 36**

		habilidades aplicadas a movimientos de los diferentes segmentos corporales.		sus posibilidades corporales.	manual de elementos, y actividades grupales.
Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos.	<b>“El Juego Y Desarrollo Motriz”.</b>	Comprender la importancia del juego en el desarrollo de habilidades motoras.	Rondas infantiles. Juegos: Juegos comunitarios. Juegos tradicionales. Juegos de imitación. Bailes.	Aplicación ubicación espacial y direccionalidad desde el juego.	<b>Propositiva.</b> Identifica mediante rondas infantiles, bailes, juegos con elementos y trabajo en grupo sus capacidades y destrezas motoras.

GRADO TERCERO					
PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Esquema corporal y los procesos del movimiento.	<b>“Mi Cuerpo – Su Estructura Y Funcionalidad.</b>	Identificar los segmentos corporales y la funcionalidad de cada uno de estos en relación al desarrollo de actividades.	Reconocimiento del cuerpo	Diferenciación de los diferentes segmentos corporales y la funcionalidad de cada uno de los mismos.	<b>Propositiva.</b> Identifica los segmentos corporales y sus posibilidades de movimiento mediante la ejecución de diferentes actividades.
		Desarrollar actividades que permitan la estimulación y potenciación de las Habilidades motrices básicas.	Desarrollo de habilidades motrices básicas: Correr. Saltar. Atrapar. Lanzar.	Desarrollo de acciones aplicadas a desplazamientos, lateralidad y ubicación espacial.	<b>Procedimental.</b> Discrimina algunas distancias y trayectorias recorridas por los cuerpos mediante la realización de actividades de lanzamientos, conducción y recepción.
Representaciones a partir de iniciativas propias.	<b>Representación de situaciones de la vida a través del juego.</b>	Identificar en el juego un espacio para el trabajo cooperativo y los vínculos sociales.	Juegos tradicionales. Juegos cooperativos. Juegos de conjunto. Iniciación a los juegos pre deportivos.	Identifico la importancia del juego desde la acción de trabajo en equipo. Preferencias y actividades deportivas y lúdicas.	<b>Propositiva.</b> Describe las características de los juegos de equipo, identificando la práctica de algunos de ellos. Relaciona sus propias posibilidades de movimiento individual y de equipo con las requeridas por los juegos de conjunto.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA:** Marzo de 2012

**VERSIÓN :** 03

**Página** 23 de 36

**GRADO CUARTO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
El juego como facilitador del Vínculo social.	<b>Juegos autóctonos y tradicionales.</b>	Proponer actividades de tipo competitivo, de ocio y recreación a partir de su participación en juegos autóctonos y tradicionales.	Actividades lúdicas deportivas: Juegos deportivos. Juegos cooperativos. Juegos autóctonos.	Valoración y preferencias frente a las actividades deportivas y lúdicas.	<b>Procedimental.</b> Participa activamente de diversas actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y socioculturales.
		Reconocer la importancia de la práctica de actividades deportivas y lúdicas.	El juego como actor motriz. Potencialización de las habilidades motrices básicas.	Conocimiento y ejecución de los mini deportes.	<b>Propositiva.</b> Relaciona sus propias posibilidades de movimiento individual y de equipo con las requeridas por los juegos de conjunto.
Hábitos de cuidado personal y de su entorno.	<b>Cuerpo, interacción e Iniciativa.</b>	Reconoce el valor del cuerpo y aplica acciones de cuidado y respeto por este.	Cuerpo, acción y entorno Construcción y apropiación de movimientos. Hábitos de cuidado personal y de su entorno	Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales	<b>Procedimental.</b> Participa activamente de diversas actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y socioculturales.

**GRADO QUINTO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
	<b>Deportes de conjunto: iniciación en las practicas de los deportes escolares</b>	Ejecutar ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para la valoración de las cualidades físicas.	Potencialización de las habilidades motrices básicas. Atletismo. Gimnasia.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Experimentar y realizar ejercicios de velocidad, fuerza, flexibilidad y agilidad mediante trabajos con elementos, en grupos e individuales.
		Conceptuar y manejar tipos y clases de habilidades, cualidades, esquemas de acciones deportivas.	Potencialización de las habilidades motrices básicas y desarrollo de capacidades físicas y coordinativas	Experimenta las posibilidades y finalidades del movimiento	<b>Actitudinal.</b> Conceptúa y reconoce los tipos y clases de posturas básicas participando con alegría y atención en las diferentes actividades lúdicas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 24 de 36**

La iniciación deportiva en la escuela.	<b>Experimentación sobre prácticas deportivas de iniciación</b>	Acercar al estudiante al conocimiento y práctica de los juegos pre-deportivos.	Juegos de conjunto. Juegos pre deportivos. Mini – deportes. Deportes de conjunto.	Aplica practicas corporales de diversos campos	<b>Propositiva.</b> Comprende el significado de mini deporte.
		Desarrollar las competencias motrices a través de mini deportes.	Deportes de conjunto. Reglamento e historia de algunos deportes de conjunto.	Conocimiento y ejecución de los mini deportes.	<b>Procedimental.</b> Experimentar y realizar ejercicios de velocidad, fuerza, flexibilidad y agilidad mediante trabajos con elementos, en grupos e individuales.

**GRADO SEXTO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Juegos dirigidos y libres.	<b>Juegos autóctonos y tradicionales.</b>	Participar activamente en los diversos juegos libres y dirigidos. Ejecutar diferentes clases de juegos.	Actividades lúdicas deportivas: Juegos deportivos. Juegos cooperativos. Juegos autóctonos. El juego como principio de Hábitos y acciones de solidaridad y comunicación. La creatividad como valor para construcción de juegos de: Rol, Calle, Tradicionales, Dinámicos, Estáticos.	Preferencias y actividades deportivas y lúdicas. Aplicación de la creatividad en el desarrollo de formas jugadas y recreativas.	<b>Procedimental.</b> Participa activamente de diversas actividades lúdicas, recreativas, pre-deportivas y socioculturales poniendo en juego sus habilidades. <b>Propositiva.</b> Relaciona sus propias posibilidades de movimiento individual y de equipo con las requeridas por los juegos de conjunto, definiendo las cualidades o habilidades.
Deportes de conjunto.	<b>Bases para la práctica de los deportes de conjunto como formas jugadas.</b>	Conocer el origen, historia, conceptos básicos y reglas fundamentales para la práctica de cada disciplina deportiva.	Fundamentación práctica de algunos deportes de conjunto: Fútbol. Baloncesto. Voleibol.	Conocimiento del origen, historia, reglas y generalidades de diversas disciplinas deportivas.	Practica diversos deportes aplicando sus respectivas reglas y cumpliendo con el rol asignado.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 25 de 36**

		Desarrollar las competencias motrices a través de la iniciación en dichas disciplinas deportivas.	Introducción a nuevas formas deportivas: Ultimate. Kick ball. Balonmano.	Conocimiento y ejecución de los deportes de conjunto.	<b>Propositiva.</b> Practica diversos deportes aplicando sus respectivas reglas y cumpliendo con el rol asignado.
--	--	---	---	---	---

<b>GRADO SEPTIMO</b>					
<b>PROCESOS</b>	<b>SISTEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>TEMATICA SUGERIDA</b>	<b>LOGRO</b>	<b>COMPETENCIA</b>
Desarrollo de capacidades físicas.	<b>Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</b>	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
Actividades Atléticas y Gimnásticas.	<b>Fundamentación de las actividades gimnásticas y Atléticas básicas.</b>	Identificar la historia de la Gimnasia y las diferentes formas como se da el desarrollo de su práctica.	Historia de la Gimnasia y las diferentes formas como se da el desarrollo de su práctica. Historia del atletismo y las diferentes formas como se da el desarrollo de su práctica.	Conocimiento y utilización de los elementos de la gimnasia y realizar ejercicios para el interés por el conocimiento y manejo de pequeños elementos con: sogas y aros.	<b>Propositiva.</b> Conoce la importancia e historia de la gimnasia y atletismo como bases de acciones motrices.
		Conocer y usar los elementos de la gimnasia y realizar ejercicios.	Ejecución y aplicación de actividades individuales y colectivas en pruebas gimnásticas y atléticas.	Ejecución de actividades individuales, colectivas, utilizando los ejes corporales.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA:** Marzo de 2012

**VERSIÓN :** 03

**Página** 26 de 36

**GRADO OCTAVO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Actividades Atléticas y Gimnásticas.	<b>Actividades gimnásticas individuales y de conjunto – aplicación de los diferentes segmentos corporales.</b>	Realizar trabajos individuales en pareja para la participación con interés en las destrezas básicas.	Trabajos gimnásticos básicos: Parada de manos. Rueda. Rollo adelante. Rollo atrás.	Realización trabajos individuales y grupales gimnásticos para la participación con interés en las destrezas básicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja correcta y adecuadamente la parada de manos, rueda y rollos adelante y atrás.
Desarrollo de capacidades físicas.	<b>Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</b>	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
Deportes de conjunto.	<b>Fundamentos teórico - prácticos para la práctica de los deportes de conjunto: situaciones técnico – tácticas de juego</b>	Conocer y llevar a la práctica sistemas ofensivos y defensivos en cada modalidad deportiva.	Sistemas técnicos y tácticos. Fútbol, baloncesto y voleibol. Fundamentación teórico-práctica.	Conocimiento y ejecución de los deportes de conjunto.	<b>Propositiva.</b> Comprende el concepto de sistemas ofensivos y defensivos. Muestra interés por la práctica deportiva. Analiza diversas situaciones de juego y propone como contrarrestarlas o enfrentarlas. <b>Procedimental.</b> Practica diversas disciplinas deportivas y cumple los roles de defensa o taque según sea la situación de juego.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA:** Marzo de 2012

**VERSIÓN :** 03

**Página** 27 de 36

**GRADO NOVENO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Actividades Gimnásticas y atléticas	<b>Actividades gimnásticas individuales y de conjunto – habilidades acrobáticas.</b>	Participar en actividades motrices relacionadas con el fundamento básico carrera.	Atléticas: Carreras planas. Carreras con obstáculos. Impulsiones. Lanzamientos. Competencia individual. Competencia colectiva.	Realización trabajos individuales y de equipo aplicados a la realización de habilidades gimnásticas y acrobáticas y atléticas desarrollando destrezas básicas en función de su nivel y posibilidades.	<b>Procedimental.</b> Maneja correcta y adecuadamente gestos técnicos del atletismo y de la gimnasia acrobática.
		Realizar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas en función de su nivel y posibilidades.	Pre acrobáticas: Posiciones básicas individuales. Figuras corporales. Pirámides humanas. Volteos. Equilibrio invertido. Rueda lateral. Enlaces acrobáticos de varias secuencias.		<b>Actitudinal.</b> Adopta una actitud crítica ante cualquier tipo de manifestación discriminatoria que pueda surgir a partir de estas prácticas en razón a sexo y capacidades.
Desarrollo de capacidades físicas Desarrollo de capacidades físicas	<b>Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</b>	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
		Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas Fundamentación teórica del desarrollo y	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA:** Marzo de 2012

**VERSIÓN :** 03

**Página** 28 de 36

			funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas	cualidades físicas.	Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
--	--	--	---	---------------------	--

**GRADO DECIMO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
Fisiología humana y actividad física.	<b>Sistemas corporales y su importancia en el desarrollo de las diferentes actividades físicas.</b>	Estudiar los sistemas músculo-esquelético – nervioso y respiratorio y la funcionalidad de los mismos en el desarrollo de las prácticas deportivas.	Sistemas fisiológicos: Muscular. Esquelético. Circulatorio. Endocrino. Inmune. Respiratorio.	Análisis y comprensión del funcionamiento de los sistemas fisiológicos en el desarrollo de la actividad física.	<b>Procedimental.</b> Maneja los distintos grupos musculares. Realiza trabajos de calentamiento general y específico.
		Identificar el aporte de la actividad física, el deporte y la actividad escolar para el mejoramiento de la salud: desde la “promoción de la salud y la prevención de la enfermedad”	Fisiología del ejercicio. Cambios metabólicos. Actividad física y salud. Niñez. Adolescencia. Aduldez. Salud y nutrición.	Conocimiento segmentos corporales y su funcionalidad de necesidad primaria para el desarrollo de acciones motrices. Reconocimiento de Los beneficios en su organismo de la actividad física.	<b>Procedimental.</b> Disfruta de la práctica de la actividad física identificando la importancia y necesidad de una buena alimentación y de la práctica de actividad física. Reconoce las consecuencias del sedentarismo.
Desarrollo de capacidades físicas Desarrollo de capacidades físicas	<b>Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</b>	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales	Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 29 de 36**

		Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales	capacidades físicas. Actividades de desarrollo de capacidades físicas. Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento  Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
--	--	--	--	--	---

**GRADO ONDECIMO**

PROCESOS	SISTEMA	OBJETIVOS	TEMATICA SUGERIDA	LOGRO	COMPETENCIA
La actividad deportiva como proyección a la comunidad.	<b>Elaboración y de proyectos deportivos.</b>	Identificar la importancia de las prácticas deportivas como parte fundamental para la proyección a la comunidad.	El deporte y la proyección a la comunidad. Administración deportiva Elaboración de proyectos deportivos.	Elaboración y ejecución de proyectos que fortalezcan la integración institucional.	<b>Propositiva.</b> Comprende el significado de organización deportiva y proyecto. Presenta proyectos para fortalecer la integración institucional.
		Organizar eventos recreativos y deportivos para promover la integración institucional.	Organización de eventos deportivos. Competencias deportivas y reglamentación. Deporte escolar y deporte social.	Organización y ejecución de eventos gimnásticos para la valoración de juzgamiento.	<b>Procedimental.</b> Organización y ejecución de eventos gimnásticos para la valoración de juzgamiento. Participa activamente en montaje de proyectos deportivos y recreativos.
Salud mental y salud física	<b>Alteraciones y sustancias que atentan contra la salud del deportista.</b>	Diferencia las diferentes sustancias dopantes y sus efectos en el organismo.	El doping en el deporte. El Doping y sus efectos nocivos para la vida profesional del deportista. Alteraciones y sustancias que atentan contra la salud del deportista y del ser humano en las	Reconoce las consecuencias que acarrearán el uso de las sustancias dopantes.	<b>Propositiva.</b> Comprende la importancia de la ética en el deporte como forma de exclusión de prácticas nocivas como el doping y el uso de sustancias que atenten contra la salud.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 30 de 36**

desde la ética deportiva y la actividad física.	<b>Beneficios de la práctica deportiva.</b>	Utilizar las actividades al aire libre como medio eficaz para el desarrollo de creatividad, la voluntad, el carácter, la entereza, la responsabilidad y la personalidad.	prácticas deportivas. Ocio y recreación aplicados a la salud mental. La lúdica y las prácticas de comunidad. La actividad física y la proyección de la salud mental.	Reconoce de los beneficios de los ejercicios físicos en su organismo.	<b>Actitudinal.</b> Adopta una actitud crítica frente a la importancia de salud mental en beneficio de las relaciones sociales.
Desarrollo de capacidades físicas Desarrollo de capacidades físicas.	<b>Aplicación de tareas para el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</b>	Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.
		Ejecutar actividades individuales, colectivas, de aplicación, utilizando los ejes corporales.	Actividades de desarrollo de capacidades físicas Fundamentación teórica del desarrollo y funcionalidad de sistema motriz y las capacidades físicas. Pruebas de campo para el desarrollo de capacidades físicas.	Ejecución de ejercicios de velocidad, flexibilidad, fuerza y agilidad para una valoración de las cualidades físicas.	<b>Procedimental.</b> Maneja ejercicios individuales, colectivos con y sin desplazamiento. Experimenta ejercicios relacionados con los ejes corporales.



## **METODOLOGIA**

El programa de educación física, recreación y deporte para todos los grados está centrado en los alumnos, atiende sus características con posibilidades y necesidades para que se adecuen a sus capacidades, estableciendo metas cuyos logros suponen un proceso, el cual, necesita una programación adecuada de actividades físicas que conlleven al fin propuesto.

Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz.

Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica.

El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

## **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

El programa de educación física, recreación y deporte para todos los grados está centrado en los alumnos, atiende sus características con posibilidades y necesidades para que se adecuen a sus capacidades, estableciendo metas cuyos logros suponen un proceso, el cual, necesita una programación adecuada de actividades físicas que conlleven al fin propuesto.



Las prácticas de la educación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica.

El desarrollo de la metodología debe tener en cuenta unas condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en permanente cambio de origen biológico, psicológico y sociocultural que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza. Es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante.

Las metodologías a utilizar en el área de educación física son:

**APRENDIZAJE EN EQUIPO:** Esta propuesta implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere de una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñarán diferentes roles siguiendo, el patrón indicado, esto implica un proceso continuo de retroalimentación entre teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido.

Claramente podemos destacar esta metodología en el área de Educación Física en el desarrollo de un carrusel recreativo donde los participantes tendrán la oportunidad de pasar por distintas bases desempeñando diferentes roles y logrando todos el mismo fin.

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** Permite adquirir nuevos significados mediante:

Exploración de significados previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante.

El aprendizaje de los niños durante sus primeros años consiste en la interacción directa de su cuerpo con el entorno, las personas, los objetos y el espacio donde está. Durante





esta interacción, el cuerpo cumple una función de punto de partida, indispensable para conocer todo aquello que nos rodea.

Profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevas, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación de los procesos inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico.

La claridad respecto a estos conocimientos previos permitirá a los maestros plantear a los niños diversas situaciones de aprendizaje, en las cuales se favorezca notablemente la percepción y la posibilidad de experimentar con los objetos y con el propio cuerpo.

Verificación, evaluación, ordenación de nuevos significados: Comparación de las experiencias previas con las nuevas teniendo en cuenta el desempeño que medirá la calidad del aprendizaje, de ésta manera el aprendizaje será significativo para los estudiantes y lo relacionarán con experiencias concretas de su vida cotidiana. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad y se generan bases para el desarrollo de habilidades en lecto-escritura, del pensamiento lógico-matemático y de la estética en todas sus manifestaciones.

**LA EXPERIMENTAL:** Toda la evaluación de competencia se hace sobre el desempeño, éste mide la calidad del aprendizaje para evaluar el desempeño necesito métodos, técnicas e instrumentos. No todos los estudiantes pueden decir que alcanzarán el logro hasta tanto no lo demuestren.

### **CRONOGRAMA EVALUATIVO**

Es importante entender que en el sistema de evaluación debe ser continuo, mediante procesos que faciliten la relación enseñanza-aprendizaje, además de la retroalimentación de los conocimientos para lograr un aprendizaje significativo, que le permita al estudiante hacerse competente para afrontar los diferentes retos cotidianos de su vida.



Se aclara que todas las clases serán evaluadas, pero a continuación se listarán unas actividades evaluativas que servirán para medir el nivel académico y la calidad educativa, haciendo énfasis en las **pruebas saber**.

1. Evaluación acumulativa primer periodo (la cuarta semana del periodo).
2. Evaluación acumulativa segundo periodo (la cuarta semana del periodo).
3. Evaluación acumulativa tercer periodo (la cuarta semana del periodo).
4. Evaluación acumulativa cuarto periodo (la cuarta semana del periodo).
5. Evaluación tipo pruebas saber (la octava semana de cada periodo).

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

<b>INSTITUCIÓN:</b> Institución Educativa Pedagógico Integral.
<b>ÁREA:</b> educación física – recreación y deportes.
<b>ACTIVIDAD 1:</b> Salida CERROS TUTELARES
<b>GRADO:</b> sexto a once.
<b>NÚCLEO TEMÁTICO:</b> Procesos Vitales de interacción con el medio natural.
<b>OBJETIVO:</b> categorizar el deporte desde la relación del hombre con su medio natural.
<b>CONOCIMIENTO CONCEPTUAL:</b> Categorización del deporte y la actividad física: Deportes en la naturaleza – caminata ecológica.
<b>CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL:</b> Desarrollar la actividad física – caminata ecológica como mecanismo de interacción con el hábitat natural <b>CERROS TUTELARES</b> .
<b>CONOCIMIENTO ACTITUDINAL:</b> Asumir una conciencia clara sobre la importancia de preservar y valorar el medio natural como pulmón verde de la ciudad. Manifestar un estilo de vida apropiado en razón a la actividad física y la salud.

<b>INSTITUCIÓN:</b> Institución Educativa Pedagógico Integral
<b>ÁREA:</b> educación física – recreación y deportes.
<b>ACTIVIDAD 2:</b> Salida <b>UNIDADES DEPORTIVAS DE LA CIUDAD</b>
<b>GRADO:</b> Noveno-Once.
<b>NÚCLEO TEMÁTICO:</b> Elementos básicos y clasificación del deporte.
<b>OBJETIVO:</b> Identificar los elementos básicos y la clasificación del deporte a partir del contacto con los escenarios y las prácticas deportivas.
<b>CONOCIMIENTO CONCEPTUAL:</b> Elementos básicos, clasificación y fundamentos técnico – tácticos del deporte.
<b>CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL:</b> Observación, descripción de la práctica en la situación escenarios y actividad física en el deporte.
<b>CONOCIMIENTO ACTITUDINAL:</b> Valoración de las características de los bosques como ecosistemas valiosos para la conservación.

<b>INSTITUCIÓN:</b> Institución Educativa Pedagógico Integral
<b>ÁREA:</b> Educación física – recreación y deportes
<b>ACTIVIDAD 3:</b> <b>DÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN</b>
<b>GRADO:</b> sexto a once
<b>NÚCLEO TEMÁTICO:</b> deporte y recreación.



**OBJETIVO:** generar espacio aplicado al deporte y la recreación como vinculo de inclusión institucional.

**CONOCIMIENTO CONCEPTUAL:**

Deporte y recreación como formas de fomento de la actividad física y la practica deportiva.

**CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL:**

Participación activa en juegos tradicionales y de la calle, deportes colectivos y espacios lúdicos y de ocio.

**CONOCIMIENTO ACTITUDINAL:**

Manifiestar un estilo de vida apropiado en razón a la actividad física y la salud.

## RECURSOS

### Recurso Humano:

**Intervención directa:** estudiantes, docente, personal instituciones externas INDER, practicantes de otras instituciones.

**Intervención indirecta:** grupo docente interdisciplinar, directivas y personal administrativo, padres de familia y acudientes.

### Recursos Físicos:

**Espacios de trabajo / intervención:** planta física de la institución espacio para trabajo: zona descanso. Unidad deportiva: ANDRES ESCOBAR – MARIA LUISA CALLE. Otros espacios deportivos de la ciudad – escenarios deportivos.

**Material de enseñanza y tecnología:** todos los elementos relacionados a herramientas aplicadas a la formación y al conocimiento como:

De trabajo didáctico: balones, colchonetas, aros, teraball, mancuernas, pelotas de iniciación, balones suizos.

De los recursos tecnológicos: equipos de cómputo y video beam.

De material bibliográfico: enciclopedias, revistas y textos en formación de la educación física, recreación y deporte.

### Recursos académicos:

Proyecto educativo institucional, plan integral de área, criterios de evaluación y estrategias metodológicas.

## BIBLIOGRAFIA

GAVIRIA C. Didier F. URIBE P. Iván. Teorías y Modelos de Iniciación Deportiva. Instituto Universitario de Educación Física. Universidad de Antioquia. Medellín.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDAGÓGICO INTEGRAL  
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL PEI**

**FECHA: Marzo de 2012**

**VERSIÓN : 03**

**Página 36 de 36**

GRISALES Z, Juan. Fútbol de la Iniciación a la Cúspide. Fundación social UNIBAN. Medellín, 1994.

PARLEBAS, Pierre. Elementos de sociología del deporte. Colección Unisport. Universidad internacional Deportiva. Andalucía, España. 1988.

MORENO A. El desarrollo psicobiológico en el adolescente. SMD.

LEY GENERAL DE EDUCACION 1994.