



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA**

**PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA**

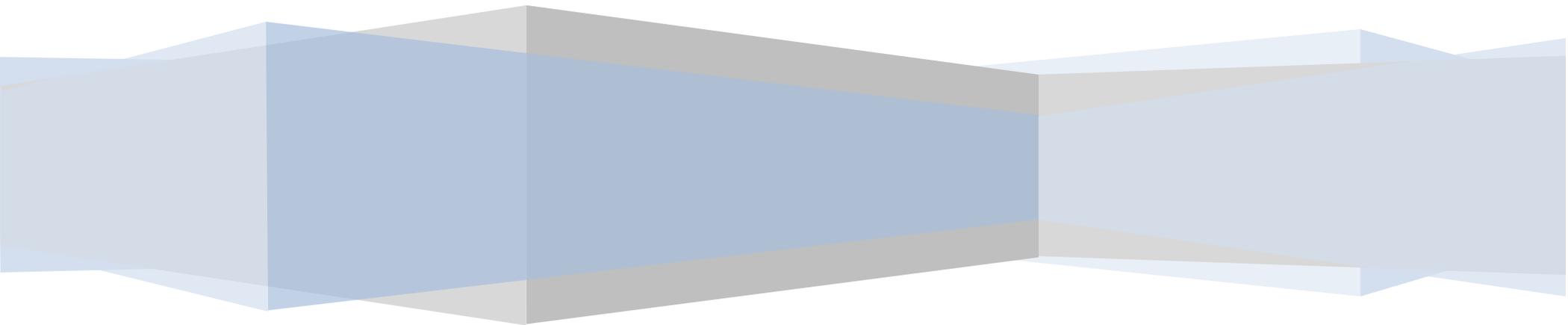
---

# **PLAN DE ÁREA**

## **COMPONENTE DE FOMACIÓN HUMANA**

**ÁREA: Educación Física**

**2014 - 2015**





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

## PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

### **Docentes:**

María Edilma Galeano

Sergio Valencia Tobón

César Augusto Sierra Sierra

Medellín

2014



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

## PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

### Contenido

1. Justificación
2. Diagnóstico
3. Objetivos
  1. General
  2. Específicos por grado
4. Referentes
  1. Legales
  2. Conceptuales
5. Intensidad Horaria Semanal
6. Selección y clasificación de estándares
7. Clasificación de estándares – Taxonomía de Bloom
8. Organización Curricular por ciclos
  - Contenidos
  - Indicadores
9. Modelo Pedagógico
10. Metodología
11. Evaluación
12. Planes de apoyo
13. Recursos



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### **1. Justificación**

Se hace necesario implementar un programa que contemple la Educación Física desde la formación de personas con valores en el respeto por la sana convivencia, la disciplina, la comunicación, la cooperación, y que estimule los procesos de activación fisiológicas y socio afectivas de todos los estudiantes.

La educación física, el deporte y la recreación contribuyen al desarrollo de los estudiantes desde los aspectos físico, psíquico, social, intelectual, biológico, fisiológico y afectivo y permite que se dé un trabajo armónico e integrador con posibilidad de crecer en valores, de adquirir responsabilidades y sobre todo de crecer con principios básicos en la promoción de la salud. Esta área lleva a que el estudiante se muestre tal como es, que se manifieste a través del movimiento con deseos e intereses y permite la transversalidad con otras áreas, especialmente con la ética, la estética y la cultura, en su máxima expresión como es el movimiento corporal armónico.

La práctica deportiva en varias disciplinas, estimula en los estudiantes la sana competencia, el buen uso del tiempo libre, la cultura física y la lúdica.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### 2. Diagnóstico

La Institución Educativa Barrio Santa Margarita, cuenta con tres sedes en donde se ofrece el servicio educativo desde el grado transición hasta el grado undécimo. Está compuesta por la Sede Principal, la Sede Pedro Nel Ospina y la Sede Santa Margarita. Acoge los barrios Las Margaritas, La Cascada, Vallejuelos, Las Flores, La Aura y principalmente. La mayoría de los estudiantes pertenecen a estratos socio – económicos uno y dos, algunos de ellos son desplazados y/o provienen de barrios desintegrados.

La escuela en su conjunto no puede desconocer la realidad social de su entorno y por lo tanto se hace evidente la necesidad de promover aprendizajes significativos para la autorrealización personal y para su participación en el desarrollo comunitario, como lo expresa su eslogan: **“Educamos en el saber y en los valores con calidad para la vida.”**

Dentro de los saberes y compromiso de los estudiantes se conoce los siguientes:

- Se observa en los estudiantes de la básica primaria de las sedes Pedro Nel Ospina y Santa Margarita, manifestaciones motrices rudimentarias, con un desconocimiento de aprendizajes de movimientos guiados.
- En general, los estudiantes no presentan un desarrollo motriz acorde con su edad.
- Se evidencia una participación activa en juegos, donde de manera espontánea se estimulan algunas habilidades motrices básicas.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### 3. Objetivos

##### 1. General

Formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que puedan alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social.

##### 2. Específicos por grados

- a. **Primero:** Reconocer de manera global y segmentaria las diferentes partes del cuerpo para su cuidado y aplicación en acciones básicas de movimiento.
- b. **Segundo:** Mejorar las formas básicas de movimiento corporal, percibiendo cambios en su organismo a través de la exploración de acciones dancísticas y pre-deportivas.
- c. **Tercero:** Aplicar las normas y orientaciones en la práctica deportiva, recreativa y lúdica en beneficio de la salud y la comprensión del cuerpo.
- d. **Cuarto:** Aplicar las reglas de juego demostrando habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva.
- e. **Quinto:** Aplicar las reglas de juego en el mejoramiento de las habilidades físicas y el desempeño deportivo, en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida.
- f. **Sexto:** Interpretar las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

relaciones interpersonales desarrollando habilidades mentales a través del juego.

- g. **Séptimo:** Interpretar y aplicar las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales identificando los espacios deportivos, normas de seguridad, elementos y otras actividades propias de la educación física y el buen uso de los mismos.
- h. **Octavo:** Continuar con el mejoramiento de las capacidades físicas en forma articulada y progresiva para aplicarlos a la vida y el deporte a través del movimiento rítmico y el ejercicio físico para afianzar la interacción social.
- i. **Noveno:** Mejorar las habilidades y destrezas para el aprendizaje y su aplicación en el deporte, la prevención de lesiones deportivas más comunes y su modo de tratamiento.
- j. **Décimo:** Adquirir conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud.
- k. **Undécimo:** Afianzar hábitos motores que permitan un mejor desempeño para la vida, aplicando el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeación y ejecución de estrategias

#### 4. Referentes

##### 1. Legales

- a. Constitución Política de Colombia de 1991 (Art 67, 70). Determina que la educación es una obligación del estado, de la sociedad y de la familia y que es un derecho de la persona y es un servicio público que



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

tiene una función social y con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura para la adecuada formación del ciudadano.

- b. Ley 115 de 1994 (Art 13, 20, 21, 22, 23, 30) por la cual se expide la Ley General de Educación.
- c. Decreto 1860 de 1994, por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.
- d. Lineamientos Curriculares en Educación Física, Recreación y Deportes, 1998.
- e. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. (Documento No. 15. MEN, 2010)

## 2. Conceptuales

### 1. Objetivos comunes de todos los niveles:

- a. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- b. Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.
- c. Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- d. Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- e. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- f. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- g. Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

#### **2. Objetivos generales de la educación básica:**

- a. Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.
- b. Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua.
- c. Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

#### **3. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria:**

- a. La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.
- b. La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.
- c. La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- d. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- e. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- f. El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- g. La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.
- h. La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

#### **4. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria:**

- a. La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas.
- b. La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales.
- c. La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella.
- d. La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

#### **5. Objetivos específicos de la educación media académica:**

- a. La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando.
- b. La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno.
- c. El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social.
- d. La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- e. El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la Ley General de Educación.

#### 6. Objetivos específicos de la educación media técnica:

- a. La capacitación básica inicial para el trabajo.
- b. La preparación para vincularse al sector productivo y a las posibilidades de formación que éste ofrece.
- c. La formación adecuada a los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.

#### 7. Competencias del componente

- a. **Autonomía:** Capacidad de tomar decisiones y actuar con responsabilidad en bien propio y de los demás. Capacidad de identificar y practicar los valores dentro de su contexto sociocultural.
- b. **Relaciones Intra e Interpersonales:** Es la capacidad para aplicar la forma de ser de cada uno en el buen trato a los demás en el desempeño de sus responsabilidades. Engloba el conjunto de características y actitudes personales hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la propia ocupación. Supone la tenencia y promoción de unos valores y principios éticos contrastados.
- c. **Axiología:** Es la capacidad de abstracción que tiene el ser humano para captar lo universal en lo particular. El hombre es espiritual porque capta lo limitado en el horizonte de lo ilimitado, en la apertura al ser. La apertura del hombre a Dios es la constitución fundamental del hombre.
- d. **Creatividad:** Es la capacidad de ingenio, inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva. Pensamiento divergente o pensamiento creativo.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- e. **Desarrollo del Pensamiento Crítico - Científico:** Es la actitud intelectual que se propone analizar o evaluar la estructura y consistencia de los razonamientos, particularmente las opiniones o afirmaciones que la gente acepta como verdaderas en el contexto de la vida cotidiana.
- f. **Relación con la Espiritualidad y la Trascendencia:** Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.
- g. **Competencias Ciudadanas:** son el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

#### 8. Competencias específicas del área

- a. **Competencia Motriz:** Entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.
- b. **Competencia expresiva corporal,** debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- c. **La competencia axiológica corporal**, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.<sup>1</sup>

#### 9. La estructura del área de Educación Física, Recreación y Deportes

La estructura del área ha sido definida por grupos de grados a partir de tres competencias específicas y seis componentes.

1. La Competencia Motriz está integrada por los componentes Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física y Lúdica motriz.
2. La Competencia Expresiva Corporal está integrada por el componente Lenguajes corporales.
3. Competencia Axialógica Corporal está integrada por el componente Cuidado de sí mismo.

#### 5. Intensidad Horaria Semanal

Grado	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
I.H.S	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

---

<sup>1</sup> Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. MEN 2010, Pág. 28.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### 6. Selección y clasificación de estándares

<b>CICLO I (Grados 1º - 2º - 3º)</b>						
ENUNCIADO	DESARROLLO MOTOR	TÉCNICAS DEL CUERPO	CONDICIÓN FÍSICA	LÚDICA MOTRIZ	LENGUAJES CORPORALES	CUIDADO DE SÍ MISMO
VERBO	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia
Exploro	<p>Posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales Diversos.</p>	<p>Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.</p> <p>Formas básicas de movimiento aplicado a formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>Técnicas corporales de tensión, relajación y Control del cuerpo.</p> <p>La práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.</p> <p>Diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.</p>	<p>Pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.</p> <p>Mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.</p> <p>Cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.</p>	<p>El juego como un momento especial en la escuela.</p>	<p>Manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Prácticas de tradición de danza y lúdica de la familia.</p> <p>Movimientos con diferentes ritmos musicales.</p> <p>Gestos, representaciones y bailes.</p>	<p>Juegos y actividad física de acuerdo mi edad y mis habilidades.</p>
Identifico	<p>Variaciones en mi respiración en diferentes actividades.</p>					<p>Mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Ubico	Mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.					
Realizo	Distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.					
Atiendo			Las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.			Las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.  Las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
Sigo			Orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.			Las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Resuelvo				Las diversas situaciones que el juego me presenta.		
Juego				Siguiendo las orientaciones que se me dan.  De acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.		
Participo				En los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.		
Expreso					Entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>CICLO II (Grados 4<sup>o</sup> - 5<sup>o</sup>)</b>						
ENUNCIADO	DESARROLLO MOTOR	TÉCNICAS DEL CUERPO	CONDICIÓN FÍSICA	LÚDICA MOTRIZ	LENGUAJES CORPORALES	CUIDADO DE SÍ MISMO
VERBO	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia
Identifico			<p>Pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <p>Mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>Movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>Los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.</p>		<p>Técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.</p>	<p>El valor de la condición física y su importancia para mi salud.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Controlo	De forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.  Formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.					
Relaciono	Variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.					
Realizo	Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.				Secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.	Actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
Aplico		Formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.  Técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.  Reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.				



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Cuido		Mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.				
Propongo		La realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.		Momentos de juego en el espacio escolar.		
Analizo				Diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.		
Acepto y pongo				En práctica las reglas de juego.		
Reconozco y ejecuto				A mis compañeros como co-constructores del juego.	Danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  Movimientos que se ajusten al ritmo musical.	
Tomo				El tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.		
Decido						Mi tiempo de juego y actividad física.
Valoro						Mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA**

**PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>CICLO III (Grados 6º - 7º)</b>						
<b>ENUNCIADO</b>	<b>DESARROLLO MOTOR</b>	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJES CORPORALES</b>	<b>CUIDADO DE SÍ MISMO</b>
<b>VERBO</b>	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia
Relaciono	Las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.		La práctica de la actividad física con los hábitos de vida saludables.		Mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	
Comprendo	Las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.		Los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	La importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.  La importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.
Interpreto				Situaciones de juego y propongo diversas soluciones.		
Realizo	Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.					
Practico		Elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.				
Perfecciono	Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.					



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Controlo	El movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.					
Comparo y ejecuto					Danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	
Reconozco			Procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.			
Organizo				Juegos para desarrollar en la clase.		
Aplico						Las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
Ajusto					Mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	
Procuro						Cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
Soy tolerante				Ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.		
Valoro			La práctica de la actividad física y los hábitos saludables.			Mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>CICLO IV (Grados 8<sup>o</sup> - 9<sup>o</sup>)</b>						
<b>ENUNCIADO</b>	<b>DESARROLLO MOTOR</b>	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>LENGUAJES CORPORALES</b>	<b>CUIDADO DE SÍ MISMO</b>
<b>VERBO</b>	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia
Reconozco	Que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.					<p>El valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>El estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</p>
Domino		La ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.				
Selecciono	Movimientos de desplazamiento y manipulación de pequeños elementos.	Modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.		Actividades propias para mi tiempo de ocio y tiempo libre	Técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis	Actividades físicas para la conservación de mi salud.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

		Técnicas de tensión y relajación de control corporal.			emociones en situaciones de juego y actividad física.	
Comprendo		Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico durante la práctica deportiva.  La importancia de la actividad física para una vida saludable.	Las características de las distintas formas jugadas y las pongo en práctica.		
Controlo	La respiración y la relajación durante la práctica de la actividad física.					
Combino	Movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.					
Identifico			Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.			
Propongo					Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	
Cuido	Mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.					



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Aplico			Procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.			
Participo					En la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	
valoro	El movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal.					El juego y la actividad física como parte de mi formación.
Decido				Las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.		
Establezco				Relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.		
Cuido	Mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.					
Logro					Manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	
Me preocupo						Por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.



## CICLO V (Grados 10<sup>o</sup> - 11<sup>o</sup>)

ENUNCIADO	DESARROLLO MOTOR	TÉCNICAS DEL CUERPO	CONDICIÓN FÍSICA	LÚDICA MOTRIZ	LENGUAJES CORPORALES	CUIDADO DE SÍ MISMO
<b>VERBO</b>	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia	Estándares de competencia
Selecciono	Técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.					
Perfecciono		La calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.				
Planifico			El mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.			
Elaboro			Mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Estrategias para hacer más eficiente el juego.		
Organizo						Mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Ejecuto	Con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.					
Presento		Composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.				
Participo			En la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.			
Realizo		Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.			Montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.	
Diseño y realizo	Esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.					
Utilizo	Técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.					



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Aplico	Técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	A mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	En mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  Mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.			
Conformo				Equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.		
Valoro				El tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.		
Defino						Con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.
Comprendo						La relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
Cultivo						Hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Asumo				Con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.		
Concientizo						A mis compañeros del buen uso de tiempo libre y el juego.
Decido			Sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.			
Defino						Con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.
Valoro				El tiempo de ocio para mi Formación y tomo el juego como una alternativa importante.		
Asumo			Con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.			
Cultivo						Hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### 7. Clasificación de estándares – Taxonomía de Bloom

CICLO I (Grados 1º - 2º - 3º)		
CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p><b>IDENTIFICO</b> Variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. (1p1)</p> <p>Mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. (3p4)</p>	<p><b>UBICO</b> Mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. (1p1)</p>	<p><b>SIGO</b> Orientaciones sobre hidratación, nutrición e higienes para el adecuado desarrollo de la actividad física. (1p1)</p> <p>Las orientaciones y aplico las recomendaciones sobre higiene. (3p1)</p>
<p><b>ATIENDO</b> Las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. (3p1)</p> <p>Las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. (2p1)</p>	<p><b>REALIZO</b> Distintas posturas en estado de quietud y movimiento. (1p2)</p>	<p><b>JUEGO</b> siguiendo las orientaciones que se me dan. (1p3)</p>
<p><b>EXPLORO</b> Posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. (1p2)</p> <p>Cambios fisiológicos que se me presentan entre actividad, física, pausa, actividad física. (1p3)</p> <p>Diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades. (1p4)</p> <p>Formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas. (2p2)</p>	<p><b>EXPLORO</b> La práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales. (1p4)</p> <p>Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. (2p2)</p> <p>Mis capacidades físicas en diversidades de juegos y actividades. (2p3)</p> <p>Formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas. (3p2)</p>	<p><b>EXPLORO</b> Técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. (1p2)</p> <p>Técnicas corporales, de tensión, relajación y control del cuerpo. (2p2)</p> <p>Cambios fisiológicos que es me presentan entre actividad física- pausa-actividad física. (2p3)</p> <p>Prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. (2p4)</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<p>Pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. (2p3)</p> <p>El juego como un momento especial de la escuela. (2p4)</p> <p>Posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. (3p2)</p> <p>Cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física- pausa- actividad física. (3p3)</p>	<p>Manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristezas, alegrías, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. (3p3)</p>	<p>Técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. (3p2)</p>
	<p><b>JUEGO</b> De acuerdo a mis preferencias en el contexto escolar. (2p4)</p> <p>Siguiendo las orientaciones que se me dan. (3p4)</p>	<p><b>EXPRESO</b> Entusiasmo en las actividades propuestas en clase. (3p3)</p>
	<p><b>RESUELVO</b> Las diferentes situaciones que el juego me presenta. (1p3)</p>	<p><b>RESUELVO</b> Las diferentes situaciones que el juego me presenta. (3p4)</p>
	<p><b>SIGO</b> Orientaciones sobre hidratación, nutrición e higenes para el adecuado desarrollo de la actividad física. (2p1)</p>	<p><b>PARTICIPO</b> En los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. (1p4)</p>
	<p><b>APLICO</b> Las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. (3p1)</p>	<p><b>ATIENDO</b> Las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. (2p1)</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

# CICLO II (Grados 4º - 5º)

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p><b>IDENTIFICO</b> Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. (4p1)</p> <p>Los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. (5p1)</p> <p>Pruebas que me indican el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. (4p3)</p> <p>Técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas. (5p3)</p>	<p><b>IDENTIFICO</b> Mis capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos. (4p3)</p> <p>El valor de la condición física y su importancia para mi salud. (5p1)</p>	<p><b>IDENTIFICO</b> Movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. (4p1)</p> <p>Como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy triste, deprimido, decaído u ofuscado. (5p3)</p>
<p><b>REALIZO</b> Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. (5p2)</p>	<p><b>ACEPTO Y PONGO</b> En práctica las reglas de juego. (5p3)</p>	<p><b>REFLEXIONO</b> Sobre la importancia de la actividad física para mi salud. (5p1)</p>
<p><b>CUIDO</b> Mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. (4p4)</p>	<p><b>RELACIONO</b> Variaciones en mi respiración, en actividad física y relajación. (4p1)</p>	<p><b>AJUSTO</b> Los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. (4p2)</p>
<p><b>CONTROLLO</b> De forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. (4p2)</p>	<p><b>CONTROLLO</b> Formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. (4p2)</p>	<p><b>ANALIZO</b> Diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. (4p3)</p>
<p><b>RECONOZCO Y EJECUTO</b> Danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. (5p4)</p>	<p><b>REALIZO</b> Secuencias de movimientos con música aplicando los ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. (5p4)</p>	<p><b>RECONOZCO</b> A mis compañeros como constructores del juego. (4p4)</p> <p>Movimientos que se ajusten al ritmo musical. (5p4)</p>
	<p><b>PROPONGO</b> Momentos de juego en el espacio escolar. (4p4)</p>	<p>G 5 P 2 Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p>
	<p><b>APLICO</b> Formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. (5p2)</p>	



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

# CICLO III (Grados 6º - 7º)

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p><b>COMPRENDO</b>            Los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. (6,7p1,2)</p> <p>Los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. (6,7p1)</p> <p>La importancia de las reglas para el desarrollo del juego. (6,7p1,2,3)</p> <p>Que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. (6,7p1,2,3,4)</p> <p>La importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. (6,7p1,2)</p> <p>Los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física. (6p4)</p>	<p><b>RELACIONO</b>            Las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. (6,7p1,2)</p> <p>La práctica de la actividad física y los hábitos saludables. (7p2)</p> <p>Mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria. (7p2)</p>	<p><b>PROCURO</b>            Cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana. (6,7p1,2)</p> <p>Ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. (6,7p1,2,3)</p>
<p><b>INTERPRETO</b>            Situaciones de juego y propongo diversas soluciones. (6,7p2,3)</p>	<p><b>REALIZO</b>            Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. (6,7p1,2)</p>	<p><b>VALORO</b>            La práctica física como un reflejo en mi calidad de vida. (6,7p1,2,3)</p> <p>Mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. (6,7p2)</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<p><b>RECONOZCO</b> El movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos. (6p1,2)</p>	<p><b>PRACTICO</b> Actividades físicas alternativas o contemporáneas. (7p1,2,3)</p>	<p><b>ASUMO</b> La práctica de la actividad física y los hábitos saludables. (6,7p2,3,4)</p> <p>Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (6,7p1,2,3)</p>
<p><b>IDENTIFICO</b> Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. (7p4)</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud. (7p4)</p>	<p><b>PERFECCIONO</b> Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. (6,7p1)</p>	
	<p><b>ORGANIZO</b> Juegos para desarrollar en la clase. (6,7p1,2,3)</p>	
	<p><b>AJUSTO</b> Mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. (6,7p1,2)</p>	
	<p><b>APLICO</b> Las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. (6,7p1,2,3,4)</p>	



## CICLO IV (Grados 8º - 9º)

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p><b>RECONOZCO</b> Que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. (8,9p1,2)</p> <p>El valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. (8,9p1)</p> <p>Mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. (8,9p2,3,4)</p> <p>El estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. (8,9p1)</p>	<p><b>SELECCIONO</b> Movimientos de desplazamiento y manipulación para proteger el cuerpo. (9p2)</p> <p>Modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento. (8p2)</p> <p>Técnicas de tensión y relajación de control corporal. (8,9p1)</p> <p>Actividades para mi tiempo de ocio. (8,9p2,3)</p> <p>Técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (8,9p1,2,3)</p> <p>Actividades físicas para la conservación de mi salud. (8,9p2,3,4)</p>	<p><b>VALORO</b> El movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal. (8,9p1,2)</p> <p>El juego y la actividad física como parte de mi formación. (8,9p1,2)</p>
<p><b>COMPRENDO</b> Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. (8,9p2,3)</p> <p>Las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. (8,9p1)</p> <p>La importancia de la actividad física para una vida saludable. (8,9p3)</p> <p>Las características del juego y las pongo en práctica para su realización. (8,9p2,3)</p>	<p><b>DOMINO</b> La ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. (8,9p2,3)</p>	<p><b>LOGRO</b> Manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. (8,9p2,3)</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>IDENTIFICO</b> Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades. (8,9p1)	<b>CONTROLLO</b> La respiración y la relajación en situaciones de actividad física. (8,9p1,2)	<b>ME PREOCUPO</b> Por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. (8,9p1,2,4)
	<b>PROPONGO</b> Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. (8,9p2,3)	<b>CUIDO</b> Mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. (8,9p1,2,3)
	<b>APLICO</b> Procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. (8,9p1,2)	<b>ESTABLEZCO</b> Relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. (8,9p1,2,3)
		<b>DECIDO</b> Las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego. (8,9p2,3)



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

# CICLO V (Grados 10° - 11°)

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<b>DEFINO</b> Con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida. (10p2,3,4)	<b>SELECCIONO</b> Técnicas de movimiento para el mejoramiento durante el desarrollo de la práctica deportiva. (10p2)	<b>VALORO</b> El tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. (10,11p2,3,4)
<b>COMPRENDO</b> La relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. (10,11p1,4)	<b>PERFECCIONO</b> La calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices. (10,11p2,4)	<b>CULTIVO</b> Hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos. (10,11p1,2)
	<b>PLANIFICO</b> El mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. (10,11p1)	<b>ASUMO</b> Con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. (10,11p1,2,4)
	<b>ELABORO</b> Mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. (10,11p1,2,4)  Estrategias para hacer más eficiente el juego. (10p2)	
	<b>ORGANIZO</b> Mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. (10,11p3,4)	
	<b>EJECUTO</b> Con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos. (10,11p1)	
	<b>PRESENTO</b> Composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades. (10p2)	



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p><b>REALIZO</b> Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. (10p3)</p> <p>Montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. (10p3)</p>	
	<p><b>DISEÑO Y REALIZO</b> Esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. (10,11p3,4)</p>	
	<p><b>UTILIZO</b> Técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física. (10,11p1)</p>	
	<p><b>APLICO</b> Técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. (10,11p1,2,3,4)</p> <p>A mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. (10p3,4)</p> <p>En mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. (10,11p1,2,3)</p> <p>Mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física. (10,11p2,3)</p>	
	<p><b>CONFORMO</b> Equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. (10,11p2,3,4)</p>	



## 8. Organización Curricular

# CICLO I

## (Grados 1º - 2º - 3º)



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Meta</b>	Al finalizar el ciclo uno, los estudiantes de los grados primero, segundo y tercero conocerán acerca de la importancia de cuidar su cuerpo, de las posibilidades de movimiento y de las diferentes formas de expresión corporal para mejorar sus relaciones interpersonales.		
<b>Objetivo específico por grado</b>	<b>GRADO PRIMERO</b> Reconocer de manera global y segmentaria las diferentes partes del cuerpo para su cuidado y aplicación en acciones básicas de movimiento	<b>GRADO SEGUNDO</b> Mejorar las formas básicas de movimiento corporal, percibiendo cambios en su organismo a través de la exploración de acciones dancísticas y pre-deportivas.	<b>GRADO TERCERO</b> Aplicar las normas y orientaciones en la práctica deportiva, recreativa y lúdica en beneficio de la salud y la comprensión del cuerpo

	Autonomía	Relaciones intra e interpersonales	Axiología	Creatividad	Desarrollo del pensamiento crítico - científico	Relación con la espiritualidad y la trascendencia	Competencias Ciudadanas
<b>Nivel de desarrollo de la competencia</b>	<b>N1</b> Conoce el concepto de autonomía a través de la toma de decisiones para enfrentar las situaciones.	<b>N1</b> Escribe los elementos básicos en las relaciones con otros y consigo mismo para reconocer en que nos parecemos y en que somos diferentes.	<b>N1</b> Distingue el concepto de axiología para analizar de lo universal lo particular y adaptarlo a sus vivencias.	<b>N1</b> Distingue el concepto de creatividad como herramienta básica en la autenticidad.	<b>N1</b> Conoce características del pensamiento crítico Científico como mecanismo para solucionar situaciones problemas.	<b>N1</b> Conoce la relación con la espiritualidad y la trascendencia como herramienta para valorar nuestras acciones.	<b>N1</b> Determina el concepto de competencias ciudadanas a partir de sus experiencias para mejorar su vida en sociedad.
	<b>N2</b> Comprende el concepto de autonomía como capacidad para tomar decisiones que afectan a los demás y tienen trascendencia	<b>N2</b> Explica lo que son las relaciones intra e interpersonales como fundamento principal en las relaciones con otros.	<b>N2</b> Juzga el concepto de axiología a partir de las abstracciones que haga de lo universal a lo particular.	<b>N2</b> Deduce el concepto de creatividad a partir de sus propias construcciones y trabajos artísticos.	<b>N2</b> Juzga el concepto del pensamiento crítico científico a partir de las problemáticas sociales vigentes.	<b>N2</b> Explica el concepto de espiritualidad y trascendencia a partir de sus acciones y relaciones con su entorno.	<b>N2</b> Explica que son competencias ciudadanas a partir de las relaciones con otros y consigo mismo para interiorizar cada una de ellas.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas como herramienta para la toma de decisiones en sus manifestaciones artísticas y literarias.</p>	<p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas, manifestaciones literarias, artísticas como instrumento de identidad.</p>	<p><b>N3</b> Modifica positivamente el concepto de axiología para realizar abstracciones de los textos que lee.</p>	<p><b>N3</b> Obtiene el concepto de creatividad a partir de sus experiencias para interiorizarlas y aplicarlas en sus trabajos escolares.</p>	<p><b>N3</b> Resuelve problemas de su entorno aplicando el pensamiento crítico científico.</p>	<p><b>N3</b> Aplica el concepto de espiritualidad y trascendencia en la elaboración de su proyecto de vida y en su forma de pensar.</p>	<p><b>N3</b> Resuelve problemas a partir de sus vivencias ciudadanas para generar mejores y sanas relaciones.</p>
	<p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás, el respeto y la sana convivencia para mejora la conducta.</p>	<p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás, el respeto y la sana convivencia para mejora la conducta.</p>	<p><b>N4</b> Describe la axiología como capacidad de abstracción en situaciones problemas para mejorar su capacidad de análisis.</p>	<p><b>N4</b> Explica el concepto de creatividad a partir de sus construcciones y desarrollo autónomo de sus manifestaciones artísticas y literarias.</p>	<p><b>N4</b> Expone situaciones problemas de manera crítica y científica con el propósito de dar soluciones y encontrar rutas de mejoramiento</p>	<p><b>N4</b> Señala la importancia de la espiritualidad y la trascendencia en las acciones y aptitudes para mejorar las relaciones con los demás.</p>	<p><b>N4</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias y problemáticas sociales de su entorno para tener una sana convivencia.</p>
	<p><b>N5</b> Sintetiza las características principales como ser autónomo y responsable.</p>	<p><b>N5</b> Expone la importancia de las relaciones inter e intrapersonales en su vida.</p>	<p><b>N5</b> Generaliza el concepto de axiología</p>	<p><b>N5</b> Propone nuevas herramientas creativas</p>	<p><b>N5</b> Produce soluciones ante situaciones problemas de manera crítica y científica</p>	<p><b>N5</b> Proyecta los conceptos de espiritualidad y trascendencia</p>	<p><b>N5</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias y problemáticas sociales de su entorno.</p>
	<p><b>N6</b> Evalúa el por qué la autonomía es importante para su vida.</p>	<p><b>N6</b> Defiende la importancia de las buenas relaciones con los demás</p>	<p><b>N6</b> Integra el concepto de axiología a sus actividades diarias</p>	<p><b>N6</b> Reafirma actitudes creativas en sus construcciones</p>	<p><b>N6</b> Planea distintas soluciones de manera crítica y científica</p>	<p><b>N6</b> Opina sobre los conceptos de espiritualidad y trascendencia</p>	<p><b>N6</b> Sustenta la importancia de las competencias ciudadanas.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO PRIMERO</b>	<p>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.</p> <p>Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.</p> <p>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higienes para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>Realizo distintas posturas en estado de quietud y movimiento.</p> <p>Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p>	<p>Exploro cambios fisiológicos que se me presentan entre actividad, física, pausa, actividad física.</p> <p>Resuelvo las diferentes situaciones que el juego me presenta.</p> <p>Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.</p>	<p>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.</p> <p>Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.</p> <p>Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.</p>

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO SEGUNDO</b>	<p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higienes para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.</p>	<p>Exploro formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.</p> <p>Exploro técnicas corporales, de tensión, relajación y control del cuerpo.</p>	<p>Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.</p> <p>Exploro mis capacidades físicas en diversidades de juegos y actividades.</p> <p>Exploro cambios fisiológicos que se me presentan entre actividad física- pausa- actividad física.</p>	<p>Exploro el juego como un momento especial de la escuela.</p> <p>Juego de acuerdo a mis preferencias en el contexto escolar.</p> <p>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO TERCERO</b>	<p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Sigo las orientaciones y aplico las recomendaciones sobre higiene.</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales Diversos.</p> <p>Exploro formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas</p> <p>Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p>	<p>Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física- pausa- actividad física.</p> <p>Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristezas, alegrías, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en clase.</p>	<p>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.</p> <p>Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.</p> <p>Resuelvo las diferentes situaciones que el juego me presenta.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

GRADO PRIMERO				
Periodos	Temas	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Periodo 1	El cuerpo en su entorno	Identificación de variaciones en la respiración en diferentes actividades físicas.	Ubicación de su cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.
Periodo 2	Expresión corporal	Exploración de posibilidades de movimiento en el cuerpo a nivel global y segmentario.	Realización de distintas posturas en estado de quietud y movimiento.	Exploración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
Periodo 3	Rondas y juegos	Exploración de cambios fisiológicos que se le presentan entre actividad, física, pausa, actividad física.	Resolución de las diferentes situaciones que el juego le presenta.	Seguimiento de las orientaciones que le me dan.
Periodo 4	Juegos y deportes	Exploración de diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.	Exploración de la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.	Participación en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO SEGUNDO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Higiene corporal	Atención de las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Seguimiento de orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Atención en las orientaciones sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Habilidades motrices	Exploración de formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas	Exploración de formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Valoración de técnicas corporales, de tensión, relajación y control del cuerpo.
<b>Periodo 3</b>	Capacidades físicas	Exploración de pruebas de medición de sus capacidades físicas y registro de ellas.	Exploración de sus capacidades físicas en diversidades de juegos y actividades.	Atención en los cambios fisiológicos que se le presentan entre actividad física- pausa- actividad física.
<b>Periodo 4</b>	Juegos para aprender	Exploración del juego como un momento especial de la escuela.	Ejecución de juegos de acuerdo a sus preferencias en el contexto escolar.	Valoración de prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO TERCERO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Higiene en el ejercicio físico.	Atención de las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Seguimiento de las orientaciones y valoración de las recomendaciones sobre higiene.
<b>Periodo 2</b>	Esquema corporal	Exploración de posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Exploración de formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas	Valoración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
<b>Periodo 3</b>	Las emociones a través de la actividad física.	Exploración de cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física- pausa- actividad física.	Exploración de manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristezas, alegrías, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Expresión de entusiasmo en las actividades propuestas en clase.
<b>Periodo 4</b>	Reglas y normas en el juego y en el deporte.	Identificación de sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.	Ejecución de juegos siguiendo las orientaciones que se le dan.	Participación en las diferentes situaciones que el juego le presenta.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Indicadores

<b>GRADO PRIMERO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Identificación de las variaciones en la respiración en diferentes actividades físicas.	Ubicación de su cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Seguimiento de las orientaciones sobre hidratación, nutrición e higienes para el adecuado desarrollo de la actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Exploración de las posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario.	Realización de distintas posturas en estado de quietud y movimiento.	Valoración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
<b>Periodo 3</b>	Exploración de cambios fisiológicos que se le presentan entre actividad, física, pausa, actividad física.	Solución a las diferentes situaciones que el juego le presenta.	Seguimiento a las orientaciones que se le dan en el juego.
<b>Periodo 4</b>	Exploración de diversas actividades físicas que están de acuerdo con sus posibilidades.	Exploración de la práctica de diferentes juegos deportivos, individuales y grupales.	Participación en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.

<b>GRADO SEGUNDO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Atención a las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Seguimiento a las orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Atención a las orientaciones sobre su tiempo para jugar y realizar actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Exploración de formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas	Exploración de formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Valoración de técnicas corporales, de tensión, relajación y control del cuerpo.
<b>Periodo 3</b>	Exploración de pruebas de medición de sus capacidades físicas y registro de ellas.	Exploración de sus capacidades físicas en diversidades de juegos y actividades.	Interés en los cambios fisiológicos que se le presentan entre actividad física-pausa-actividad física.
<b>Periodo 4</b>	Exploración del juego como un momento especial de la escuela.	Participación en juegos de acuerdo a sus preferencias en el contexto escolar.	Participación en las prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO TERCERO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Atención a las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Aplicación de las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Seguimiento a las orientaciones y recomendaciones sobre higiene.
<b>Periodo 2</b>	Exploración de posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Exploración de formas básicas de movimientos aplicadas a formas y modalidades gimnásticas	Valoración de técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.
<b>Periodo 3</b>	Exploración de cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Exploración de manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristezas, alegrías, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Expresión de entusiasmo en las actividades propuestas en clase.
<b>Periodo 4</b>	Identificación de sus capacidades cuando se esfuerza en la actividad física.	Seguimiento a las orientaciones que se le dan.	Participación en las diferentes situaciones que el juego le presenta.



# CICLO II

## (Grados 4º - 5º)



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

## PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Meta</b>	Al finalizar el ciclo dos, los estudiantes de los grados cuarto y quinto estarán en capacidad de aplicar las reglas de juego, mejorar sus habilidades, destrezas y habilidades físicas como medios para la conservación de la salud, la recreación y la sociabilidad.	
<b>Objetivo específico por grado</b>	<b>GRADO CUARTO</b> Aplicar las reglas de juego demostrando habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva.	<b>GRADO QUINTO</b> Aplicar las reglas de juego en el mejoramiento de las habilidades físicas y el desempeño deportivo, en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida.

	Autonomía	Relaciones intra e interpersonales	Axiología	Creatividad	Desarrollo del pensamiento crítico - científico	Relación con la espiritualidad y la trascendencia	Competencias Ciudadanas
<b>Nivel de desarrollo de la competencia</b>	<b>N1</b> Conoce el concepto de autonomía a través de la toma de decisiones para enfrentar las situaciones.	<b>N1</b> Reconoce los elementos básicos en las relaciones con otros y consigo mismo para reconocer en que nos parecemos y en que somos diferentes.	<b>N1</b> Distingue el concepto de axiología para analizar de lo universal lo particular y adaptarlo a sus vivencias.	<b>N1</b> Distingue el concepto de creatividad como herramienta básica en la autenticidad.	<b>N1</b> Conoce características del pensamiento crítico Científico como mecanismo para solucionar situaciones problemas.	<b>N1</b> Conoce la relación con la espiritualidad y la trascendencia como herramienta para valorar nuestras acciones.	<b>N1</b> Determina el concepto de competencias ciudadanas a partir de sus experiencias para mejorar su vida en sociedad.
	<b>N2</b> Comprende el concepto de autonomía como capacidad para tomar decisiones que afectan a los demás y tienen trascendencia.	<b>N2</b> Explica lo qué son las relaciones intra e interpersonales como fundamento principal en las en las relaciones con otros.	<b>N2</b> Juzga el concepto de axiología a partir de las abstracciones que haga de lo universal a lo particular.	<b>N2</b> Deduce el concepto de creatividad a partir de sus propias construcciones y trabajos artísticos.	<b>N2</b> Juzga el concepto del pensamiento crítico científico a partir de las problemáticas sociales vigentes.	<b>N2</b> Explica el concepto de espiritualidad y trascendencia a partir de sus acciones y relaciones con su entorno.	<b>N2</b> Explica que son competencias ciudadanas a partir de las relaciones con otros y consigo mismo para interiorizar cada una de ellas.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas como herramienta para la toma de decisiones en sus manifestaciones artísticas y literarias.</p>	<p><b>N3</b> Aplica los elementos básicos de relación con los otros que permita desarrollar actividades dentro de la sana convivencia.</p>	<p><b>N3</b> Modifica positivamente el concepto de axiología para realizar abstracciones de los textos que lee.</p>	<p><b>N3</b> Obtiene el concepto de creatividad a partir de sus experiencias para interiorizarlas y aplicarlas en sus trabajos escolares.</p>	<p><b>N3</b> Resuelve problemas aplicando el pensamiento crítico científico.</p>	<p><b>N3</b> Aplica el concepto de espiritualidad y trascendencia en la elaboración de su proyecto de vida y en su forma de pensar.</p>	<p><b>N3</b> Resuelve problemas a partir de sus vivencias ciudadanas para generar mejores y sanas relaciones.</p>
	<p><b>N4</b> Analiza la importancia de la autonomía en la toma de decisiones para aplicarlas en su vida.</p>	<p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás, el respeto y la sana convivencia para mejora la conducta.</p>	<p><b>N4</b> Describe la axiología como capacidad de abstracción en situaciones problemas para mejorar su capacidad de análisis.</p>	<p><b>N4</b> Explica el concepto de creatividad a partir de sus construcciones y desarrollo autónomo de sus manifestaciones artísticas y literarias.</p>	<p><b>N4</b> Expone situaciones problemas de manera crítica y científica con el propósito de dar soluciones y encontrar rutas de mejoramiento.</p>	<p><b>N4</b> Señala la importancia de la espiritualidad y la trascendencia en las acciones y aptitudes para mejorar las relaciones con los demás.</p>	<p><b>N4</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias y problemáticas sociales de su entorno para tener una sana convivencia.</p>
	<p><b>N5</b> Sintetiza las características principales como ser autónomo y responsable.</p>	<p><b>N5</b> Expone la importancia de las relaciones inter e intrapersonales en su vida.</p>	<p><b>N5</b> Generaliza el concepto de axiología</p>	<p><b>N5</b> Propone nuevas herramientas creativas.</p>	<p><b>N5</b> Produce soluciones ante situaciones problemas de manera crítica y científica.</p>	<p><b>N5</b> Proyecta los conceptos de espiritualidad y trascendencia</p>	<p><b>N5</b> Valora la importancia de las competencias ciudadanas.</p>
	<p><b>N6</b> Evalúa el por qué la autonomía es importante para su vida.</p>	<p><b>N6</b> Defiende la importancia de las buenas relaciones con los demás</p>	<p><b>N6</b> Integra el concepto de axiología a sus actividades diarias.</p>	<p><b>N6</b> Reafirma actitudes creativas en sus construcciones.</p>	<p><b>N6</b> Planea distintas soluciones de manera crítica y científica</p>	<p><b>N6</b> Opina sobre los conceptos de espiritualidad y trascendencia</p>	<p><b>N6</b> Sustenta la importancia de las competencias ciudadanas</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO CUARTO</b>	<p>Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física</p> <p>Relaciono variaciones en mi respiración, en actividad física y relajación.</p> <p>Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p>	<p>Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</p>	<p>Identifico pruebas que me indican el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <p>Identifico mis capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.</p>	<p>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</p> <p>Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</p>

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO QUINTO</b>	<p>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.</p> <p>Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.</p> <p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p>	<p>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p>	<p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.</p> <p>Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</p> <p>Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy triste, deprimido, decaído u ofuscado.</p>	<p>Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</p> <p>Realizo secuencias de movimientos con música aplicando los ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.</p> <p>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

<b>GRADO CUARTO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Cultura física	Identificación de hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física	Relación de variaciones en su respiración, en actividad física y relajación.	Valoración de movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Dominio corporal	Control de forma global y segmentaria de la realización de movimientos técnicos.	Control de formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Apreciación de los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos.
<b>Periodo 3</b>	Test de condición física	Identificación de pruebas que le indican el estado de sus capacidades físicas y registro los resultados.	Ejecución de sus capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Participación activa en diversas situaciones de juego.
<b>Periodo 4</b>	El juego en el contexto escolar	Cuidado de su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	Ejecución de diferentes juegos en el espacio escolar.	Reconocimiento de sus compañeros como constructores del juego.

<b>GRADO QUINTO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Condición física y salud	Identificación de los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Identificación del valor de la condición física y su importancia para mi salud.	Valoración de la importancia de la actividad física para mi salud.
<b>Periodo 2</b>	Gestos técnicos en los juegos	Realización de posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Aplicación de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.
<b>Periodo 3</b>	Triunfos y derrotas en el juego	Identificación de técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.	Ejecución de juegos poniendo en práctica sus reglas.	Identificación de cómo las emociones afectan su cuerpo cuando está triste, deprimido, decaído u ofuscado.
<b>Periodo 4</b>	El ritmo como expresión cultural	Reconocimiento y ejecución de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Realización de secuencias de movimientos con música aplicando los ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.	Reconocimiento de movimientos que se ajustan al ritmo musical.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Indicadores

<b>GRADO CUARTO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Identificación de hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física	Relación de variaciones en su respiración, en actividad física y relajación.	Cumplimiento de movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Control de forma global y segmentaria en la realización de movimientos técnicos.	Control de formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.	Cuido por su cuerpo en la ejecución de movimientos y en la manipulación de objetos.
<b>Periodo 3</b>	Identificación de pruebas que le indican el estado de sus capacidades físicas y registro los resultados.	Demostración de sus capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Apreciación de sus capacidades en la realización de ejercicios físicos y juegos
<b>Periodo 4</b>	Cuidado de su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.	Proposición de juegos en el espacio escolar.	Reconocimiento de sus compañeros como constructores del juego.

<b>GRADO QUINTO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Identificación de los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Identificación del valor de la condición física y su importancia para mi salud.	Reconocimiento de la importancia de la actividad física para su salud.
<b>Periodo 2</b>	Realización de posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Aceptación de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.
<b>Periodo 3</b>	Identificación de técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividades físicas.	Aceptación y puesta en práctica de las reglas de juego.	Identificación de cómo las emociones afectan su cuerpo cuando está triste, deprimido, decaído u ofuscado.
<b>Periodo 4</b>	Reconocimiento y ejecución de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Realización de secuencias de movimientos con música aplicando los ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.	Reconocimiento de movimientos que se ajusten al ritmo musical.



# CICLO III

## (Grados 6º - 7º)



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Meta</b>	Al finalizar el ciclo tres, los estudiantes de los grados sexto y séptimo estarán en capacidad de utilizar el movimiento como medio para la formación de valores de carácter psíquico, socio afectivo y motor.	
<b>Objetivo específico por grado</b>	<b>GRADO SEXTO</b> Interpretar las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales desarrollando habilidades mentales a través del juego.	<b>GRADO SÉPTIMO</b> Interpretar y aplicar las reglas de juego para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales identificando los espacios deportivos, normas de seguridad, elementos y otras actividades propias de la educación física y el buen uso de los mismos.

	Autonomía	Relaciones intra e interpersonales	Axiología	Creatividad	Desarrollo del pensamiento crítico - científico	Relación con la espiritualidad y la trascendencia	Competencias Ciudadanas
<b>Nivel de desarrollo de la competencia</b>	<b>N1</b> Conoce el concepto de autonomía a través del juego para aplicarlo en su vida personal.	<b>N1</b> Describe los elementos básicos en las relaciones con a partir de las actividades físicas individuales y de equipo para una mejor inclusión social.	<b>N1</b> Distingue el concepto de axiología a partir de las normas que rigen las prácticas deportivas para aplicarlos en su cotidianidad.	<b>N1</b> Distingue el concepto de creatividad a partir de las diferentes formas motrices para el desarrollo del pensamiento.	<b>N1</b> Conoce características del pensamiento crítico - científico a partir de la práctica deportiva para aplicarlo en su desempeño académico y personal.	<b>N1</b> Conoce la relación con la espiritualidad y la trascendencia a partir de la participación en competencias deportivas que le permitan afrontar la victoria y la derrota	<b>N1</b> Determina el concepto de competencias ciudadanas a partir de sus experiencias deportivas para un mejor desempeño individual.
	<b>N2</b> Comprende el concepto de autonomía como capacidad para	<b>N2</b> Explica qué son las relaciones intra e interpersonales	<b>N2</b> Juzga el concepto de axiología a partir de la recreación	<b>N2</b> Deduce el concepto de creatividad a través de la	<b>N2</b> Juzga el concepto del pensamiento crítico científico	<b>N2</b> Explica el concepto de espiritualidad y trascendencia y	<b>N2</b> Explica que son competencias ciudadanas a partir de la



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>tomar decisiones a partir de los diferentes momentos en la vida deportiva.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas y deportivas como un estilo de vida.</p> <p><b>N4</b> Analiza la importancia de la autonomía en la toma de decisiones desde la práctica deportiva como medio del logro de soluciones</p>	<p>a partir de las actividades físicas individuales y de equipo para una mejor inclusión social.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de relaciones intra e interpersonales en las practicas lúdicas y deportivas para estimular la interacción con los otros.</p> <p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás desde la observación de deportiva como espectador para</p>	<p>y los deportes para una óptima adquisición de valores.</p> <p><b>N3</b> Modifica positivamente el concepto de axiología a través de las prácticas deportivas para estimular la adquisición de valores.</p> <p><b>N4</b> Describe la axiología como capacidad de abstracción a través de las actividades lúdicas y recreativas para la aplicación de los valores.</p>	<p>participación de las diferentes formas lúdicas y deportivas para la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas cotidianos.</p> <p><b>N3</b> Obtiene el concepto de creatividad a partir de sus experiencias motrices para estimular sus estructuras de pensamiento.</p> <p><b>N4</b> Explica el concepto de creatividad desde las diferentes formas jugadas que ayuden a elegir la mejor opción en un momento dado.</p>	<p>desde la práctica deportiva para brindar alternativas de solución a diferentes problemas.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas aplicando el pensamiento crítico científico a través de la práctica de juegos cooperativos para una acertada toma de decisiones.</p> <p><b>N4</b> Expone situaciones problemas de manera crítica y científica desde el análisis de tácticas y estrategias deportivas para su aplicación en</p>	<p>lo aplica en si vida personal al comprender los resultados de la práctica deportiva.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de espiritualidad y trascendencia desde las diferentes etapas de la práctica deportiva para estimular los valores y la sana convivencia.</p> <p><b>N4</b> Señala la importancia de la espiritualidad y la trascendencia que se generan de la competencia deportiva y para la tolerancia con</p>	<p>práctica deportiva para la observación de las diferentes normas que rigen la convivencia.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas a partir de sus vivencias ciudadanas desde el desarrollo de la actividad física para modificar actitudes y comportamiento s aceptables.</p> <p><b>N4</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias deportivas, para la implicación y beneficios que representa en su vida</p>
--	---	--	---	---	---	---	--



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>exitosas.</p> <p><b>N5</b> Sintetiza las características principales como ser autónomo y responsable a través del deporte para una mejor interpretación de individualidad e independencia.</p> <p><b>N6</b> Evalúa el por qué la autonomía es importante para su vida desde el desarrollo de la condición física para un mejor desempeño personal.</p>	<p>la asimilación de un pensamiento respetuoso.</p> <p><b>N5</b> Expone la importancia de las relaciones inter e intrapersonales en su vida a través del juego y el deporte para mejorar las relaciones con los otros</p> <p><b>N6</b> Defiende la importancia de las buenas relaciones con los demás a partir de la participación deportiva en equipos para vivir una vida social más equilibrada.</p>	<p><b>N5</b> Generaliza el concepto de axiología desde el desarrollo de su condición física y la vida deportiva que se refleje en su buen comportamiento en sociedad.</p> <p><b>N6</b> Integra el concepto de axiología a sus actividades diarias como resultado de las buenas prácticas deportivas para favorecer el buen comportamiento deportivo</p>	<p><b>N5</b> Propone nuevas herramientas creativas desde su práctica deportiva para el aporte en la solución de problemas.</p> <p><b>N6</b> Reafirma actitudes creativas en sus construcciones motrices para un mejor desempeño en la solución de problemas cotidianos.</p>	<p>el deporte.</p> <p><b>N5</b> Produce soluciones ante situaciones problemas de manera crítica y científica desde su conocimiento deportivo para crear acciones concretas</p> <p><b>N6</b> Planea distintas soluciones de manera crítica y científica desde la implementación de estrategias y tácticas deportivas para alcanzar objetivos propuestos.</p>	<p>el oponente.</p> <p><b>N5</b> Proyecta los conceptos de espiritualidad y trascendencia en las diferentes etapas de la vida deportiva para el beneficio de su vida personal.</p> <p><b>N6</b> Opina sobre los conceptos de espiritualidad y trascendencia en las personas como una forma de proyectar la importancia de las prácticas deportivas</p>	<p>personal.</p> <p><b>N5</b> Valora la importancia de las competencias ciudadanas desde el juego y la lúdica para modificar comportamientos arraigados.</p> <p><b>N6</b> Sustenta la importancia de las competencias ciudadanas desde su comportamiento respetuoso con los demás para una vida social más sana</p>
--	---	---	---	---	---	--	---



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO SEXTO</b>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Reconozco el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas</p> <p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Procuró cuidar mi postura en</p>	<p>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Reconozco el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad</p>	<p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Procuró Ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Asumo la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p>	<p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</p> <p>Procuró ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p> <p>Asumo la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Procuró ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p>	<p>frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p> <p>Valoro mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>		<p>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p>
--	--	--	--	--

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO SÉPTIMO</b>	<p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Procuró ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Practico actividades físicas alternativas o contemporáneas.</p> <p>Valoro mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>física y el juego.</p> <p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</p> <p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase. Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Procuró Ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p>	<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</p> <p>Practico actividades físicas alternativas o contemporáneas.</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Valoro la práctica física como un reflejo en mi calidad de vida.</p>	<p>Asumo la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p>	<p>Asumo la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p> <p>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo como (sudoración, agitación de la frecuencia cardiaca y respiratoria,).</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud</p>
--	---	--	---	--



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

GRADO SEXTO				
Periodos	Temas	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
Periodo 1	Habilidades motrices básicas	Identificación de las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos.	Aplicación del movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.	Cuidado por su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
Periodo 2	Capacidades físicas	Comprensión de los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Ejecución de sus capacidades físicas en diferentes pruebas.	Valoración de sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr sus metas y conservar la salud.
Periodo 3	Juegos predeportivos	Comprensión de la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Interpretación de situaciones de juego y proposición de diversas soluciones.	Tolerancia ante las diferentes circunstancias que presenta el juego para contribuir a su desarrollo
Periodo 4	Actividad física y salud.	Comprensión de los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Aplicación de actividad física y de hábitos saludables	Valoración de la práctica física como mejoramiento en su calidad de vida.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO SÉPTIMO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Capacidades físicas	Reconocimiento de los conceptos de las pruebas que miden su capacidad y la comparación de resultados.	Aplicación de los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Valoración de la práctica física como mecanismo de mejoramiento de la calidad de vida.
<b>Periodo 2</b>	Gimnasia básica	Identificación de las diferentes prácticas física y de los hábitos saludables	Ejecución de sus movimientos al movimiento de sus compañeros y al ritmo de la música	Cuidado de su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
<b>Periodo 3</b>	Formación deportiva	Conocimiento de las reglas para el desarrollo del juego.	Proposición de nuevas situaciones de juego y de diversas soluciones.	Demostración de tolerancia ante las diferentes circunstancias que se presentan en el juego
<b>Periodo 4</b>	Deporte y salud	Identificación de tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas	Relación de sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo como sudoración, agitación de la frecuencia cardiaca y respiratoria.	Aceptación de sus fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr sus metas y conservar la salud



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Indicadores

<b>GRADO SEXTO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Comprensión de los procesos de crecimiento con la realización de movimientos.	Aplicación del movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos	Cuidado de su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.
<b>Periodo 2</b>	Comprensión de los conceptos de cualidades físicas.	Aplicación práctica de las cualidades físicas en test motores	Apreciación de la práctica física como un reflejo en la calidad de vida.
<b>Periodo 3</b>	Comprensión de las reglas para el desarrollo del Juego.	Realización de movimientos en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos de acuerdo con las reglas.	Valoración de la importancia de su tiempo libre para la actividad física y el juego.
<b>Periodo 4</b>	Reconocimiento de los efectos fisiológicos en la práctica de la actividad física.	Aplicación práctica de actividad física y los hábitos de vida saludable.	Cuidado de su postura corporal en la práctica de la actividad física y en la vida cotidiana.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO SÉPTIMO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Comprensión de los conceptos de las pruebas que miden su capacidad y la comparación de resultados	Aplicación práctica de los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Valoración de la práctica física como un reflejo de su calidad de vida.
<b>Periodo 2</b>	Conocimiento de las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Aplicación de sus movimientos en relación al movimiento de sus compañeros y al ritmo de la música.	Valoración de la práctica de la actividad física y los hábitos saludables
<b>Periodo 3</b>	Comprensión de la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Desarrollo de situaciones de juego y proposición de diversas soluciones de acuerdo a las reglas.	Tolerancia ante las diferentes circunstancias que presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
<b>Periodo 4</b>	Identificación de tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas	Relación de las emociones con estados fisiológicos de su cuerpo	Identificación de sus fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr sus metas y conservar la salud.



# CICLO IV

## (Grados 8º - 9º)



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Meta</b>	Al terminar el ciclo cuatro los estudiantes de los grados octavo y noveno estarán en capacidad de mejorar habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnica deportiva y la aplicación de las capacidades físicas en forma articulada, secuenciada y graduada para aplicarlas a la vida.	
<b>Objetivo específico por grado</b>	<b>GRADO OCTAVO</b> Continuar con el mejoramiento de las capacidades físicas en forma articulada y progresiva para aplicarlos a la vida y el deporte a través del movimiento rítmico y el ejercicio físico para afianzar la interacción social.	<b>GRADO NOVENO</b> Mejorar las habilidades y destrezas para el aprendizaje y su aplicación en el deporte, la prevención de lesiones deportivas más comunes y su modo de tratamiento.

	Autonomía	Relaciones intra e interpersonales	Axiología	Creatividad	Desarrollo del pensamiento crítico - científico	Relación con la espiritualidad y la trascendencia	Competencias Ciudadanas
<b>Nivel de desarrollo de la competencia</b>	<b>N1</b> Conoce el concepto de autonomía desde la práctica del ejercicio físico aplicado a su calidad de vida.	<b>N1</b> Escribe los elementos básicos en las relaciones con otros y consigo mismo para una mejor convivencia.	<b>N1</b> Distingue el concepto de axiología cómo actitud personal para mejorar su condición humana.	<b>N1</b> Distingue el concepto de creatividad por medio del juego y el ejercicio físico, para el mantenimiento y conservación de la salud.	<b>N1</b> Conoce características del pensamiento crítico científico desde el juego y la actividad física para la interpretación y conceptualización de su entorno.	<b>N1</b> Conoce la relación con la espiritualidad y la trascendencia desde la aplicación de valores para el cultivo de su tranquilidad y paz interior.	<b>N1</b> Determina el concepto de competencias ciudadanas a partir de sus experiencias aplicadas a un desempeño individual, social y laboral.
	<b>N2</b> Comprende el concepto de autonomía como capacidad para tomar decisiones en su	<b>N2</b> Explica lo que son las relaciones intra e interpersonales para un mejor	<b>N2</b> Juzga el concepto de axiología desde la actividad física cuando ejerce	<b>N2</b> Deduce el concepto de creatividad desde el desarrollo de actividades	<b>N2</b> Juzga el concepto del pensamiento crítico científico a través del juego cuando va	<b>N2</b> Explica el concepto de espiritualidad y trascendencia a través de sus acciones para el	<b>N2</b> Explica que son competencias ciudadanas a través del desempeño deportivo para



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>vida personal, familiar y social.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía a través de sus actividades cotidianas para una mayor independencia personal.</p> <p><b>N4</b> Analiza la importancia de la autonomía desde la práctica deportiva para la toma de decisiones más complejas.</p>	<p>entendimiento de las mismas a nivel familiar y social.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas para una mayor independencia personal.</p> <p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás desde el juego y la lúdica para una mejor condición de convivencia.</p>	<p>beneficios a nivel individual y no general.</p> <p><b>N3</b> Modifica positivamente el concepto de axiología, desde la práctica deportiva para el mejoramiento a nivel físico, psicológico y comportamental.</p> <p><b>N4</b> Describe la axiología como capacidad de abstracción a través del juego y el deporte para la dispersión y aprovechamiento o del tiempo libre.</p>	<p>físicas y de pensamiento para un mejor acierto en sus decisiones.</p> <p><b>N3</b> Obtiene el concepto de creatividad a partir de sus experiencias deportivas para la obtención de mejores resultados psicomotrices.</p> <p><b>N4</b> Explica el concepto de creatividad a través de acciones jugadas que le permiten encontrar nuevas alternativas de solución a dificultades y eventos desconocidos.</p>	<p>en contra de un bien común.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas aplicando el pensamiento crítico científico a través del juego y el deporte.</p> <p><b>N4</b> Expone situaciones problemas de manera crítica y científica a través de la práctica controlada del ejercicio físico para la interpretación clara de resultados obtenidos.</p>	<p>mejoramiento de las relaciones interpersonales.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de espiritualidad y trascendencia a través del deporte para el cultivo y práctica de los valores.</p> <p><b>N4</b> Señala la importancia de la espiritualidad y la trascendencia desde el juego cooperativo para la solución de problemas en comunidad.</p>	<p>enfocarlo a nivel individual y social.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas a partir de sus vivencias ciudadanas para acertar en la toma de decisiones más complejas.</p> <p><b>N4</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias sociales para la búsqueda pacífica de la solución de diferencias a nivel general.</p>
--	---	---	---	---	--	--	--



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p><b>N5</b> Sintetiza a través de la lúdica y el juego las características principales para ser autónomo y responsable.</p>	<p><b>N5</b> Expone la importancia de las relaciones inter e intrapersonales desde las prácticas lúdicas y recreativas para el mejoramiento en su calidad de vida.</p>	<p><b>N5</b> Generaliza el concepto de axiología desde acciones jugadas y recreativas para el mejoramiento de las relaciones consigo mismo y con los demás.</p>	<p><b>N5</b> Propone nuevas herramientas creativas a través de la técnica y la táctica deportiva para un mejor resultado motriz.</p>	<p><b>N5</b> Produce soluciones ante situaciones problemas de manera crítica y científica a través de la estrategia deportiva para un mejor resultado motriz.</p>	<p><b>N5</b> Proyecta los conceptos de espiritualidad y trascendencia a través del juego en equipo para una mayor comprensión de sociedad y convivencia.</p>	<p><b>N5</b> Valora la importancia de las competencias ciudadanas a través del respeto de las normas deportivas para una comprensión de la norma social.</p>
	<p><b>N6</b> Evalúa el por qué la autonomía es importante para su vida, a través del desempeño motriz, para una comprensión de libertad e individualidad.</p>	<p><b>N6</b> Defiende la importancia de las buenas relaciones con los demás a través de la práctica de los valores, para convertirse cada vez en un mejor ser humano.</p>	<p><b>N6</b> Integra el concepto de axiología a sus actividades diarias a través de las buenas relaciones interpersonales para la conservación de un mejor ambiente social.</p>	<p><b>N6</b> Reafirma actitudes creativas en sus construcciones motrices por medio del mejoramiento de sus capacidades físicas para el desarrollo del pensamiento.</p>	<p><b>N6</b> Planea distintas soluciones de manera crítica y científica a través de acciones creativas que permitan encontrar alternativas de resolución de un problema.</p>	<p><b>N6</b> Opina sobre los conceptos de espiritualidad y trascendencia a través de la comunicación grupal que permitirán intercambiar conceptos.</p>	<p><b>N6</b> Sustenta la importancia de las competencias ciudadanas a través de su actitud y comportamiento para una mayor tolerancia y respeto hacia los demás.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO OCTAVO</b>	<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</p> <p>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</p> <p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades</p> <p>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</p>	<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> <p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p> <p>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de</p>	<p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> <p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Propongo secuencias de</p>	<p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.</p> <p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.</p> <p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Valoro el movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal.</p> <p>Valoro el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p>	<p>actividad física.</p> <p>Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Valoro el movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal.</p> <p>Valoro el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>	<p>movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Decido acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>	<p>salud.</p>
--	---	---	---	---------------



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO NOVENO</b>	<p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.</p> <p>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</p> <p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades.</p> <p>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la</p>	<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</p> <p>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p>	<p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto. Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.</p> <p>Propongo Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.</p>	<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Valoro el movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal.</p> <p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>Valoro movimiento y su incidencia en mi desarrollo corporal.</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.</p> <p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.</p> <p>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Valoro el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal</p>	<p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</p> <p>Propongo Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Valoro el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el Momento de juego.</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>	<p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver diversas situaciones del juego.</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>	
--	---	---	---	--



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

<b>GRADO OCTAVO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Capacidades físicas	Reconocimiento teórico de las capacidades físicas y métodos para su desarrollo	Evaluación de la condición física a través de pruebas de esfuerzo interpretando resultados	Valoración de la práctica física como un reflejo en su calidad de vida.
<b>Periodo 2</b>	Introducción al deporte	Reconocimiento de técnicas y tácticas en la práctica deportiva	Ejecución de formas técnicas y tácticas de diferentes deportes	Apreciación de las actividades para desarrollarlas en tiempo de ocio
<b>Periodo 3</b>	Folklor colombiano	Selección de técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.	Secuenciación de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música.	Cuidado de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
<b>Periodo 4</b>	Cuidado personal	Selección de actividades físicas para la conservación de la salud.	Realización de actividad física orientada hacia su salud y reconocimiento de sus potencialidades.	Valoración de los buenos hábitos de postura e higiene corporal.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO NOVENO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Capacidades físicas.	Identificación del estado de su condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.	Implementación de métodos para el desarrollo de sus capacidades	Control de la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.
<b>Periodo 2</b>	Formación deportiva general	Comprensión de las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Ejecución de diferentes técnicas de movimiento en prácticas motrices y deportivas.	Concientización sobre pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
<b>Periodo 3</b>	Formación deportiva hacia el voleibol.	Comprensión de las exigencias técnicas y tácticas en la práctica del voleibol.	Ejecución de diferentes acciones efectivas para resolver diversas situaciones del voleibol.	Establecimiento de relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
<b>Periodo 4</b>	Ejercicio físico y salud	Reconocimiento de la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Desarrollo de actividades físicas para la conservación de su salud.	Valoración de la postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Indicadores

GRADO OCTAVO			
Periodos	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
<b>Periodo 1</b>	Reconocimiento teórico de las capacidades físicas	Evaluación de la condición física a través de pruebas de esfuerzo	Asume la práctica física como un reflejo en calidad de vida.
<b>Periodo 2</b>	Diferenciación de la técnica y la táctica aplicadas a los deportes	Aplicación práctica de los fundamentos básicos, técnicos y tácticos deportivos.	Asumo la importancia de mi tiempo libre para la actividad física y el deporte.
<b>Periodo 3</b>	Identificación del folklor colombiano y sus principales manifestaciones dancísticas.	Interpretación de coreografías de las danzas colombianas	Valoración del folklor colombiano y las distintas manifestaciones musicales
<b>Periodo 4</b>	Identificación de hábitos de vida sana para la conservación de la salud.	Realización de actividades físicas que contribuyan al mantenimiento y conservación de la salud.	Valoración de la actividad física como un medio para el mantenimiento de su bienestar físico y mental.

GRADO NOVENO			
Periodos	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
<b>Periodo 1</b>	Identificación de los componentes de las cualidades físicas y su aplicación específica para cada deporte.	Desarrollo de metodologías para trabajar cada una de las cualidades físicas.	Valoración de la práctica física como un reflejo de la calidad de vida.
<b>Periodo 2</b>	Asimilación de conceptos técnicos y tácticos en disciplinas deportivas.	Elaboración de acciones estratégicas aplicadas a un deporte específico.	Autocontrol para afrontar derrotas y triunfos en encuentros deportivos.
<b>Periodo 3</b>	Identificación de acciones teóricas, técnicas y tácticas orientadas a solucionar situaciones de juego en el voleibol.	Realización de acciones técnicas y estrategias tácticas para resolver situaciones de juego en voleibol.	Establecimiento de relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
<b>Periodo 4</b>	Reconocimiento del concepto de práctica deportiva asociado a los estilos de vida saludables.	Planificación y ejecución de actividades físicas que contribuyan al mantenimiento de la salud	Reflexión sobre sus límites y posibilidades en la práctica deportiva.



# CICLO V

## (Grados 10º - 11º)



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Meta</b>	Al terminar el ciclo cinco, los estudiantes de los grados décimo y undécimo estarán en capacidad de valorar la práctica de actividades deportivas como medio para la conservación de la salud, recreación y socialización.	
<b>Objetivo específico por grado</b>	<b>GRADO DÉCIMO</b> Adquirir conocimientos básicos para la organización de eventos deportivos y afianzar hábitos motores que contribuyan a la conservación de la salud.	<b>GRADO UNDÉCIMO</b> Afianzar hábitos motores que permitan un mejor desempeño para la vida, aplicando el pensamiento formal en actividades de carácter deportivo que implican estudio, planeación y ejecución de estrategias

	Autonomía	Relaciones intra e interpersonales	Axiología	Creatividad	Desarrollo del pensamiento crítico - científico	Relación con la espiritualidad y la trascendencia	Competencias Ciudadanas
<b>Nivel de desarrollo de la competencia</b>	<b>N1</b> Conoce el concepto de autonomía desde la práctica del ejercicio físico aplicado a su calidad de vida.	<b>N1</b> Escribe los elementos básicos en las relaciones con otros y consigo mismo para una mejor convivencia.	<b>N1</b> Distingue el concepto de axiología cómo actitud personal para mejorar su condición humana.	<b>N1</b> Distingue el concepto de creatividad por medio del juego y el ejercicio físico, para el mantenimiento y conservación de la salud.	<b>N1</b> Conoce características del pensamiento crítico científico desde el juego y la actividad física para la interpretación y conceptualización de su entorno.	<b>N1</b> Conoce la relación con la espiritualidad y la trascendencia desde la aplicación de valores para el cultivo de su tranquilidad y paz interior.	<b>N1</b> Determina el concepto de competencias ciudadanas a partir de sus experiencias aplicadas a un desempeño individual, social y laboral.
	<b>N2</b> Comprende el concepto de autonomía como capacidad para tomar decisiones en su vida personal,	<b>N2</b> Explica lo que son las relaciones intra e interpersonales para un mejor entendimiento	<b>N2</b> Juzga el concepto de axiología desde la actividad física cuando ejerce beneficios a	<b>N2</b> Deduce el concepto de creatividad desde el desarrollo de actividades físicas y de	<b>N2</b> Juzga el concepto del pensamiento crítico científico a través del juego cuando va en contra de un	<b>N2</b> Explica el concepto de espiritualidad y trascendencia a través de sus acciones para el mejoramiento de	<b>N2</b> Explica que son competencias ciudadanas a través del desempeño deportivo para enfocarlo a nivel



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p>familiar y social.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía a través de sus actividades cotidianas para una mayor independencia personal.</p> <p><b>N4</b> Analiza la importancia de la autonomía desde la práctica deportiva para la toma de decisiones más complejas.</p>	<p>de las mismas a nivel familiar y social.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de autonomía en sus actividades cotidianas para una mayor independencia personal.</p> <p><b>N4</b> Analiza las características que fundamentan las relaciones con los demás desde el juego y la lúdica para una mejor condición de convivencia.</p>	<p>nivel individual y no general.</p> <p><b>N3</b> Modifica positivamente el concepto de axiología, desde la práctica deportiva para el mejoramiento a nivel físico, psicológico y comportamental.</p> <p><b>N4</b> Describe la axiología como capacidad de abstracción a través del juego y el deporte para la dispersión y aprovechamiento del tiempo libre.</p>	<p>pensamiento para un mejor acierto en sus decisiones.</p> <p><b>N3</b> Obtiene el concepto de creatividad a partir de sus experiencias deportivas para la obtención de mejores resultados psicomotrices.</p> <p><b>N4</b> Explica el concepto de creatividad a través de acciones jugadas que le permiten encontrar nuevas alternativas de solución a dificultades y eventos desconocidos.</p>	<p>bien común.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas aplicando el pensamiento crítico científico a través del juego y el deporte para una fácil asimilación de técnica, táctica y estrategia deportiva.</p> <p><b>N4</b> Expone situaciones problemas de manera crítica y científica a través de la práctica controlada del ejercicio físico para la interpretación clara de resultados obtenidos.</p>	<p>las relaciones interpersonales.</p> <p><b>N3</b> Aplica el concepto de espiritualidad y trascendencia a través del deporte para el cultivo y práctica de los valores.</p> <p><b>N4</b> Señala la importancia de la espiritualidad y la trascendencia desde el juego cooperativo para la solución de problemas en comunidad.</p>	<p>individual y social.</p> <p><b>N3</b> Resuelve problemas a partir de sus vivencias ciudadanas para acertar en la toma de decisiones más complejas.</p> <p><b>N4</b> Infiere las competencias ciudadanas a partir de sus vivencias sociales para la búsqueda pacífica de la solución de diferencias a nivel general.</p>
--	--	---	--	--	--	--	--



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

	<p><b>N5</b> Sintetiza a través de la lúdica y el juego las características principales para ser autónomo y responsable.</p>	<p><b>N5</b> Expone la importancia de las relaciones inter e intrapersonales desde las prácticas lúdicas y recreativas para el mejoramiento en su calidad de vida.</p>	<p><b>N5</b> Generaliza el concepto de axiología desde acciones jugadas y recreativas para el mejoramiento de las relaciones consigo mismo y con los demás.</p>	<p><b>N5</b> Propone nuevas herramientas creativas a través de la técnica y la táctica deportiva para un mejor resultado motriz.</p>	<p><b>N5</b> Produce soluciones ante situaciones problemas de manera crítica y científica a través de la estrategia deportiva para un mejor resultado motriz.</p>	<p><b>N5</b> Proyecta los conceptos de espiritualidad y trascendencia a través del juego en equipo para una mayor comprensión de sociedad y convivencia.</p>	<p><b>N5</b> Valora la importancia de las competencias ciudadanas a través del respeto de las normas deportivas para una comprensión de la norma social.</p>
	<p><b>N6</b> Evalúa el por qué la autonomía es importante para su vida, a través del desempeño motriz, para una comprensión de libertad e individualidad.</p>	<p><b>N6</b> Defiende la importancia de las buenas relaciones con los demás a través de la práctica de los valores, para convertirse cada vez en un mejor ser humano.</p>	<p><b>N6</b> Integra el concepto de axiología a sus actividades diarias a través de las buenas relaciones interpersonales para la conservación de un mejor ambiente social.</p>	<p><b>N6</b> Reafirma actitudes creativas en sus construcciones motrices por medio del mejoramiento de sus capacidades físicas para el desarrollo del pensamiento.</p>	<p><b>N6</b> Planea distintas soluciones de manera crítica y científica a través de acciones creativas que permitan encontrar alternativas de resolución de un problema.</p>	<p><b>N6</b> Opina sobre los conceptos de espiritualidad y trascendencia a través de la comunicación grupal que permitirán intercambiar conceptos.</p>	<p><b>N6</b> Sustenta la importancia de las competencias ciudadanas a través de su actitud y comportamiento para una mayor tolerancia y respeto hacia los demás.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO DÉCIMO</b>	<p>Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.</p> <p>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación</p> <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</p> <p>Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos.</p> <p>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p>	<p>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</p> <p>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</p> <p>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p> <p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p>	<p>Realizo Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</p> <p>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p>Aplico y conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p> <p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante</p> <p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución</p> <p>Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.</p>	<p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p> <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física- pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p> <p>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Estándares por grado	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
<b>GRADO UNDÉCIMO</b>	<p>Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.</p> <p>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</p> <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</p> <p>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>	<p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física- pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p> <p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p> <p>Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos.</p> <p>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p>	<p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física- pausa -actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p> <p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p> <p>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p>	<p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p> <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</p> <p>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

<b>GRADO DÉCIMO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Actividad física y nutrición	Reconocimiento de la actividad física y nutrición como soporte del ejercicio físico.	Elaboración de plan de acondicionamiento físico y hábitos alimentarios	Mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación
<b>Periodo 2</b>	Administración deportiva	Identificación de estrategias para hacer más eficiente el juego.	Elaboración de mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos de la administración deportiva	Valoración del tiempo de ocio para su formación asumiendo el juego como una alternativa importante.
<b>Periodo 3</b>	Fundamentación técnica y táctica	Diferenciación de actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Selección de técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física.	Participación en diversos eventos y contextos deportivos.
<b>Periodo 4</b>	Actividad física salud y calidad de vida	Planeación de su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Organización del plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.	Apreciación en su vida cotidiana de prácticas de actividad física y hábitos saludables.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

<b>GRADO UNDÉCIMO</b>				
<b>Periodos</b>	<b>Temas</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Acondicionamiento físico	Identificación conceptual de las pruebas de medición de condición física	Aplicación práctica de test de condición física	Valoración de los resultados de un test de condición física y de las recomendaciones a seguir.
<b>Periodo 2</b>	El juego como hábito de vida saludable	Definición del tiempo de ocio como alternativa para la práctica de formación y calidad de vida	Conformación de equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos	Valoración de los momentos del juego y toma de decisiones
<b>Periodo 3</b>	Educación física y enfoque social.	Diseño de esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Conformación de equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Aplicación en la vida cotidiana de prácticas de actividad física y hábitos saludables.
<b>Periodo 4</b>	Actividad física y cuidado de sí mismo	Definición con precisión y autonomía de su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	Organización del plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.	Valoración de lo adquirido para mejorar su postura corporal



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### Indicadores

<b>GRADO DÉCIMO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Identificación de los conceptos de actividad física y nutrición para el mantenimiento de la salud.	Elaboración de planes de ejercicio físico y nutrición orientados a la conservación de la salud	Valoración de la práctica del ejercicio físico y la nutrición como parte integral del desarrollo físico y mental
<b>Periodo 2</b>	Reconocimiento del juego como herramienta formativa y socializadora.	Ejecución de las distintas acciones de juego desde sus variadas aplicaciones	Participación activa en las distintas actividades propuestas.
<b>Periodo 3</b>	Diferenciación entre ejercicio físico y actividades físicas alternativas enmarcadas en contextos ecológicos.	Planteamiento práctico de actividades físicas con énfasis en el acondicionamiento físico	Valoración de la práctica física como reflejo de su calidad de vida.
<b>Periodo 4</b>	Comprensión de los parámetros para la planeación de su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Desarrollo de un plan de actividad física de acuerdo a sus intereses sobre salud y calidad de vida.	Concientización de la importancia de la práctica de actividades físicas para mejorar la salud y la calidad de vida.

<b>GRADO UNDÉCIMO</b>			
<b>Periodos</b>	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
<b>Periodo 1</b>	Identificación de los beneficios generados de la práctica de actividades físicas dirigidas	Aplicación práctica de los diferentes test que para el reconocimiento de su condición física.	Apreciación honesta y objetiva de las pruebas que miden su condición física.
<b>Periodo 2</b>	Reconocimiento de la importancia del juego en el desarrollo humano	Dirección, ejecución y participación en torneos intra y extra escolares.	Consideración del juego como forma de interacción, convivencia y tolerancia
<b>Periodo 3</b>	Identificación de ambientes físicos saludables que benefician la práctica deportiva y recreativa	Participación en actividades lúdicas y recreativas para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.	Interés por la realización de actividades físicas que permitan una mejor integración social.
<b>Periodo 4</b>	Relaciono mi proyecto de vida con la práctica de la actividad física, la salud y la calidad de vida.	Organización de mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y el concepto de salud y calidad de vida.	Concientización de la importancia de la práctica de actividades físicas para mejorar la salud y la calidad de vida.



## 9. Modelo Pedagógico

En la Institución Educativa Barrio Santa Margarita enseñar y aprender constituyen las dos palabras “mágicas” que se dan en el aula y en la cual participan el docente y el alumno respectivamente, y en la búsqueda de estrategias de enseñanza aprendizaje ha surgido el modelo pedagógico **Conceptual** que define a los maestros como personas inteligentes capaces de fortalecer los instrumentos de conocimiento y las operaciones mentales, que presentan propuestas alternativas con nuevos diseños curriculares, con solvencia ética, altamente creativos y competitivos, que han introyectado el concepto de la educación a lo largo de la vida, entendiendo que el capital máspreciado es el ser humano bien formado y su conocimiento es el parámetro de valoración para ascender la escala social, en estos docentes debe evidenciarse el compromiso talentoso y afectivo como mediador y deberá tornarse en un experto al planear el currículo, ya que de esta manera impulsa el progreso de hombres y mujeres en sus diversas etapas evolutivas para dotar a cada quien con los saberes, los valores y las destrezas propias de su especie.

1. **Perfil del alumno:** individuos capaces de crear conocimientos de tipo científico o de interpretarlo en el papel de investigadores.
2. **Enseñanzas:** representan el que enseñar, y actúan en el sentido de medios fines. Trabajan en torno a los instrumentos de conocimiento. Se enseña para que aprendan y no para que memoricen.
3. **Metas:** La visión de futuro hace pensar que permitirá aprovechar al máximo las enseñanzas de los instrumentos de conocimiento y las operaciones intelectuales para formar hombres y mujeres éticas, creativas e inteligentes.
4. **El objetivo** es, promover el pensamiento, las habilidades y los valores en sus educandos, diferenciando a sus alumnos según el tipo de pensamiento por el cual atraviesan, y actuando de manera consecuente con esto, garantizando además que aprehendan los conceptos básicos de las ciencias y las relaciones entre ellos.
5. **La evaluación** en Pedagogía Conceptual considera los tres tipos de enseñanza que se trabajan: Cognitiva, Expresiva y Afectiva, valorando los instrumentos del conocimiento (naciones, proposiciones, cadenas de razonamiento, conceptos), operaciones (intelectuales, psicolingüísticas, destrezas comportamentales) o actitudes (sentimientos, valores).



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

6. La evaluación de instrumentos de conocimiento está determinada por la naturaleza del instrumento de conocimiento, en tanto que los criterios de logro deben ajustarse a las características propias del instrumento enseñado, para cada una de las etapas de desarrollo del pensamiento en el niño, joven y en el adulto.
7. **Las enseñanzas** representan el que enseñar, y actúan en el sentido de medios fines. Trabajan en torno a los instrumentos de conocimiento. Se enseña para que aprendan y no para que memoricen.
8. **El aprendizaje** es un instrumento de conocimiento que pasa por tres niveles cualitativamente distintos: un primer nivel elemental o de contextualización, un segundo nivel básico o de comprensión y un tercer nivel avanzado o procedimental; en los cuales se aprenden instrumentos del conocimiento, valores y actitudes.
9. **Las didácticas** representan el cómo enseñar, abordan la cuestión de cuál es el mejor procedimiento para enseñar una temática determinada, es decir, se enseña para la comprensión.

La relación maestro alumno es horizontal y el criterio de interacción es la mediación, la concertación y el diálogo.

La pedagogía conceptual, más allá de su contenido filosófico establece una serie de herramientas para trabajar en el aula, resulta ser un buen modelo para lograr unos aprendizajes eficaces dentro del objetivo constructivista.

### 10. Metodología

La metodología, aplicada a Educación física, busca desarrollar las competencias: motriz, expresiva corporal y axiológica corporal. Tiene los siguientes momentos:

1. Pregunta Central
2. Indagación de ideas
3. Búsqueda de nuevos conocimientos
4. Estructuración de los nuevos conocimientos
5. Aplicación de los conocimientos a nuevas situaciones



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

1. **Pregunta Central:** Para esta fase, será necesaria hacer uso los conceptos propios de la educación, que busque formular una pregunta que sirva de hilo conductor para el desarrollo de la clase. Así pues, para la construcción de estas preguntas se partirá de un cuestionamiento personal, que se relacione directamente con los temas del área.
2. **Indagación de ideas:** Luego de la construcción de las preguntas, los estudiantes iniciarán las indagaciones a través de las diferentes actividades físicas y deportivas propuestas para tal fin. Es probable el uso de material bibliográfico que permita una mejor comprensión. La idea es que esa indagación de ideas se relacione directamente con su espacio, para que logren **ser** interesantes y significativas para ellos.
3. **Búsqueda de nuevos conocimientos:** Esta búsqueda está directamente relacionada con la indagación, ya que luego de la confrontación de las situaciones problemas con su contexto, deben llevar a cabo la relación que se puede establecer con lo que se propone en el área, es decir, este es el momento en el que las situaciones reales y particulares se vuelven universales, para adquirir el nuevo saber, la nueva habilidad y el nuevo concepto. Esta se adquiere a través de la puesta en marcha de actividades físicas y deportivas que redunden en el bienestar de todos los estudiantes.
4. **Estructuración de nuevos conocimientos:** La búsqueda de los nuevos conocimientos a partir de la socialización, la puesta en escena de situaciones reales, la adquisición de habilidades físicas y llevará al estudiante a construir un nuevo concepto dentro del saber específico. Esta estructuración de nuevos saberes en el área, se trabajarán a partir del desarrollo de diferentes estrategias de trabajo como carruseles, ejecución de ejercicios y deportes, circuitos, torneos y demás actividades propias del área.
5. **Aplicación del conocimiento a nuevas situaciones:** Teniendo en cuenta todo el proceso, y terminando con la estructuración de los nuevos conocimientos, se le pedirá a los estudiantes que demuestren de forma práctica lo



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

aprendido. Estas nuevas destrezas y habilidades, deberán ser socializadas a partir del desarrollo de carruseles, ejecución de ejercicios y deportes, circuitos, torneos, etc. Esto permitirá corroborar el proceso de aprendizaje.

#### 11. Evaluación

El SIEE de la Institución Educativa, en sus artículos 5, 6 y 7, propone las características, los propósitos y los criterios de evaluación respectivamente.

##### 1. Características:

- a. **Democrática:** posee diversas dinámicas de evaluación, donde se dan procesos de diálogo, comprensión y mejoramiento. Su sentido es la formación significativa de una comunidad pluralista, justa, divergente, progresista, donde se comprende, se convive y se valora al sujeto, a la comunidad y al entorno, conforme a los Principios Institucionales.
- b. **Integral:** donde se tienen en cuenta todos los aspectos o dimensiones del desarrollo del estudiante, los cuales a través de todo tipo de pruebas orales o escritas, permiten evidenciar el proceso de aprendizaje y organización del conocimiento. Se le aplicarán las pruebas que permitan la consulta de textos, notas, solución de problemas y situaciones, ensayos, análisis, interpretación, proposición, conclusiones, y otras formas que los docentes consideren pertinentes y que independicen los resultados, de factores relacionados solamente con simples recordaciones o memorización de palabras, nombres, fechas, datos, cifras, resultado final, sin tener en cuenta el proceso del ejercicio y que no se encuentren relacionadas con la constatación de conceptos y factores cognoscitivos.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

Se tiene en cuenta aptitudes, actitudes y desempeños cotidianos, registrando en detalle los indicadores de logros en los cuales se desarrollan y que demuestren los cambios de índole cultural, personal y social del estudiante.

El diálogo con el estudiante y padre de familia, como elemento de reflexión y análisis, para obtener información que complemente la obtenida en la observación y en las pruebas escritas.

Se permitirá la autoevaluación y la coevaluación por parte de los mismos estudiantes, para lograr una conciencia del proceso y los avances obtenidos.

Conversatorios con la misma intención del diálogo, realizados entre el profesor y el educando o un grupo de ellos.

- c. **Cualitativa:** teniendo como fin la mejora de la calidad en un contexto educativo, que supone un proceso que atiende sistemas de planeación, diseño, ejecución o aplicaciones, aunque se exprese en diferentes conceptos numéricos, simbólicos o gráficos.
- d. **Continua:** es decir que se realiza en forma permanente haciendo un seguimiento al estudiante, que permita observar el progreso y las dificultades que se presenten en su proceso de formación.
- e. **Sistemática:** se realiza la evaluación teniendo en cuenta los principios pedagógicos y que guarde relación con los fines, objetivos de la educación, la visión y misión del plantel, los estándares de competencias de las diferentes áreas, los logros, indicadores de logro, lineamientos curriculares o estructura científica de las áreas, los contenidos, métodos y otros factores asociados al proceso de formación integral de los estudiantes.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

f. **Flexible:** se tienen en cuenta los ritmos de desarrollo del estudiante en sus distintos aspectos de interés, capacidades, ritmos de aprendizaje, dificultades, limitaciones de tipo afectivo, familiar, nutricional, entorno social, discapacidad de cualquier índole, estilos propios, dando un manejo diferencial y especial según las problemáticas relevantes o diagnosticadas por profesionales.

Los profesores identificarán las características personales de sus estudiantes en especial las destrezas, posibilidades y limitaciones, para darles un trato justo y equitativo en las evaluaciones.

g. **Interpretativa:** se permite que los estudiantes comprendan el significado de los procesos y los resultados que obtienen, y junto con el profesor, hagan reflexiones sobre los alcances y las fallas para establecer correctivos pedagógicos que le permitan avanzar en su desarrollo de manera normal.

Las evaluaciones y sus resultados serán tan claros en su intención e interpretación, que no lleven a conflictos entre alumnos y profesores.

h. **Participativa:** porque es colegiada e implica responsabilidad social y se involucra en la evaluación al estudiante, docente, padre de familia y otras instancias que aporten a realizar unos buenos métodos en los que sean los estudiantes quienes desarrollen las clases, los trabajos en foros, mesa redonda, trabajo en grupo, debate, seminario, exposiciones, prácticas de campo y de taller, con el fin de que alcancen entre otras las competencias de analizar, interpretar y proponer, con la orientación y acompañamiento del profesor.

i. **Formativa:** nos permite reorientar los procesos y metodologías educativas, cuando se presenten indicios de no aprobación en algún área, analizando las causas y buscando que lo aprendido en clase, incida en las actitudes de los alumnos en el salón, en la calle, en el hogar y en la comunidad en que se desenvuelve.

j. **Consecuente:** En cuanto responde a los estándares de calidad, lineamientos curriculares y plan integral de área.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### 2. Propósitos:

- a. Identificar las características personales, intereses, ritmos y estilos de aprendizaje en los estudiantes para valorar sus avances.
- b. Reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral de los estudiantes.
- c. Implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y quienes presenten desempeños superiores en su proceso formativo.
- d. Ajustar e implementar el plan de mejoramiento Institucional teniendo presente la evaluación de los estudiantes.

#### 3. Criterios

- a. Los Estándares Básicos de Competencias y los Lineamientos Curriculares diseñados por el MEN.
- b. Las áreas y/o asignaturas serán valoradas con una escala numérica de UNO (1,0) a CINCO (5,0) y se tendrá en cuenta una cifra entera y una cifra decimal.
- c. Las áreas que se componen por asignaturas promediarán sus resultados y en caso de pérdida de una asignatura, si el promedio del área es superior o igual a TRES (3,0) (para los grados de primero a noveno) o TRES PUNTO CINCO (3,5) (para los grados décimo y undécimo) se considerará aprobada.
- d. El desarrollo de competencias que determine la Institución, en cualquiera de las dimensiones o de las áreas o asignaturas. Estas se entienden como el conjunto de conocimientos y habilidades alcanzada por los estudiantes. Las competencias de cada área y/o asignatura o proyecto deben ser conocidos por los estudiantes al iniciar cada período.
- e. Los Indicadores de desempeño elaborados por la Institución, entendidos como señales que marcan el punto de referencia tomado para valorar el estado en el que se encuentra el proceso, como las acciones manifiestas del estudiante que sirven como referencia para determinar el nivel de aprendizaje, con respecto a una área y/o asignatura o proyecto.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- f. El desarrollo de actividades de apoyo, de forma permanente y continua, cuando los estudiantes obtengan un desempeño bajo en alguna área y/o asignatura o proyecto.
- g. El desarrollo de los principios de la Institución definidos en el PEI.
- h. Los estudiantes con necesidades educativas especiales, diagnosticadas por profesional competente, serán evaluados de acuerdo con su desarrollo individual y ritmo de aprendizaje, de acuerdo al **Capítulo IV** de este documento.
- i. El desarrollo y cumplimiento de los procesos metodológicos de la evaluación tales como:
  - 1. **Seguimiento (70%)**. Comprende desde la semana uno (1) a la semana nueve (9) de cada periodo académico. Esto comprende la realización de actividades, estrategias y evaluaciones que evidencien el avance de los estudiantes teniendo en cuenta los siguientes aspectos: conceptual, procedimental y actitudinal. El seguimiento tendrá un valor del 70% dentro del periodo. Como mínimo, los estudiantes deberán tener en el sistema académico de la institución, tres valoraciones numéricas de acuerdo con la escala de valoración vigente. Estas deberán ser ingresadas al sistema al término de la semana tres (3), la semana seis (6) y la semana nueve (9) de cada uno de los periodos.
  - 2. **Prueba parcial y/o semestral (20%)**. Las pruebas parciales hacen referencia a aquellas que se deben aplicar en todas las áreas y asignaturas en el periodo uno (1) y en el periodo tres (3) de cada año escolar. Estas deberán aplicarse en la semana ocho (8) de los periodos anteriormente mencionados. La prueba semestral es aquella que se aplicará en los periodo dos (2) y cuatro (4) de cada año escolar. La primera recogerá los contenidos abordado con los estudiantes durante el periodo uno (1) y dos (2) y la segunda los contenidos desarrollado durante los periodo tres (3) y cuatro (4). Tanto la prueba parcial como la semestral tendrán un valor del 20% dentro del periodo. Las pruebas semestrales serán aplicadas en la última semana de los meses de mayo y de octubre respectivamente. Estas pruebas serán diseñadas por los docentes titulares de área y serán estructuradas al estilo de las pruebas SABER. Para la implementación de lo expuesto anteriormente se debe tener en cuenta:



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

- a. Cada docente titular del área o asignatura será el encargado de diseñar, aplicar y valorar la evaluación parcial. Si hay más de un docente de la misma área y grado, deberán llegar a un acuerdo y estructurar la prueba de acuerdo a los contenidos comunes que los docentes hayan desarrollado con sus respectivos grupos.
- b. Para las pruebas semestrales se creará un comité que será el encargado de dar las pautas y condiciones para presentar las propuestas de pruebas, de revisar, estructurar y diseñar los cuadernillos y definir la logística de todo el proceso.
- c. Para las pruebas semestrales, los docentes titulares presentarán las propuestas de pruebas al comité, las cuales quedan sujetas a su revisión. Si son devueltas porque no cumplen los requerimientos, éstas serán reformuladas por el docente o los docentes que hayan presentado la propuesta. Aquí también aplica lo expresado en el numeral 1 de este literal (b).
- d. Las propuestas de pruebas semestrales deben ser enviadas, por los docentes responsables, a más tardar el último viernes de los meses de abril y septiembre respectivamente.
- e. El grado transición se regirá de acuerdo con la legislación vigente. También deberá incluir en sus procesos el seguimiento, la prueba parcial y semestral y la autoevaluación sin tener en cuenta los porcentajes anteriormente estipulados.
- f. Tanto las pruebas parciales como semestrales deberán ser escritas y desarrolladas de manera física.

**NOTA:** En casos de inasistencia a la prueba parcial o semestral, el estudiante debe presentar excusa justificada con soporte médico o calamidad doméstica probada. El estudiante tendrá, durante la siguiente semana de aplicación de la prueba, el tiempo para presentar la excusa ante el coordinador respectivo y aplicar la prueba. Si



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

durante este tiempo el estudiante no presenta la justificación y la prueba, debe acogerse a estrategias de apoyo del periodo, siempre y cuando el 100% del área sea inferior a desempeño básico. En el caso de la prueba semestral, la institución retendrá por una semana el cuadernillo de la prueba.

3. **Autoevaluación (10%).** La autoevaluación es una estrategia de gran importancia en la formación del estudiante y se define como la comprobación personal del propio aprendizaje y el descubrimiento y reconocimiento de las dificultades. El consejo académico será el encargado de diseñar la rúbrica de autoevaluación, la cual deberá dar cuenta de los aspectos a valorar para que este proceso sea responsable y honesto por parte de los estudiantes. La autoevaluación tendrá un valor del 10% dentro del periodo. Ésta se deberá aplicar a más tardar en la semana nueve (9) de cada periodo. Para que este proceso se cumpla el docente titular debe garantizar lo siguiente:
  - a. Suministrar al estudiante la información clara y precisa de los referentes a evaluar (Indicadores, objetivos, competencias, contenidos, metodologías, esquemas evaluativos, y en general de todo lo enunciado como parte del proceso de Evaluación).
  - b. Sensibilizar al estudiante frente a la objetividad y racionalidad de la autoevaluación e ilustrarle acerca de la dimensiones de la formación integral.
  - c. Proveer al estudiante de una herramienta eficaz para consignar las informaciones y los conceptos autovalorativos (rúbrica diseñada y aprobada por el consejo académico).
  - d. Otorgar el espacio de tiempo necesario para la aplicación de la autoevaluación.
  - e. Realizar el análisis del resultado de las autoevaluaciones para incorporarlas a las evaluaciones definitivas del período.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

#### 12. Planes de Apoyo

Nivelación	Refuerzo	Profundización
<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la institución de forma extemporánea, pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones orales y/o escritas.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> <li>• Ejercicios físicos que den cuenta de lo alcanzado</li> </ul> <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo NO cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes que les permitan superar sus dificultades en el área. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones orales y/o escritas.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> <li>• Ejercicios físicos que den cuenta de lo alcanzado</li> </ul> <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas.</p> <p>Para este caso, se deben diseñar y ejecutar planes de profundización que permitan potenciar sus habilidades. Se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guías de apoyo para trabajo en clase y en casa.</li> <li>• Asesorías individuales o grupales por parte del docente titular.</li> <li>• Sustentaciones orales y/o escritas.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Pruebas tipo Saber.</li> <li>• Trabajos escritos que incluyan indagación y que estén debidamente referenciados.</li> <li>• Ejercicios físicos que den cuenta de lo alcanzado</li> </ul> <p>Es necesario contar con el compromiso del estudiante, del padre de familia o acudiente en la ejecución de estas actividades.</p>



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### 13. Recursos

Entendiendo los recursos como medios didácticos que sirven para lograr un objetivo. Son elementos culturales necesarios para la enseñanza con una intencionalidad definida y mediadores en contexto del proceso enseñanza aprendizaje. Es necesario determinar su utilización teniendo en cuenta los objetivos, contenidos, las actividades a desarrollar y sobre todo las características de los estudiantes a quienes van dirigidos.

El área utiliza recursos tales como:

##### 1. Humanos:

- Estudiantes, como centro del proceso enseñanza – aprendizaje.
- El profesor como facilitador de la enseñanza.
- Asesores y talleristas que eventualmente apoyan los procesos académicos del área.
- El Jefe de Área, directivas, personal de apoyo logístico y comunidad en general, valorando los conocimientos previos y la experiencia de cada persona como agente significativo.

##### 2. Implementación deportiva:

Estos se seleccionarán de acuerdo a las necesidades e intereses de quienes participan en actos educativos.

- Balones, cuerdas, aros, bastones, mallas, mancuernas, colchonetas, cronómetros, pitos, videos de actividades, competencias y certámenes deportivos, revistas, periódicos, filmas y libros que permiten la comprensión y análisis de un movimiento y técnicas determinadas.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SANTA MARGARITA

### PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

---

#### 3. Recursos tecnológicos:

- Internet, software, medios magnéticos.
- Audiovisuales (Video Beam, DVD, grabadora, proyector).

#### 4. Recursos físicos:

Espacios amplios, iluminados, agradables y variados que permiten el desarrollo de actividades educativas y culturales. Entre ellos su utilizan:

- Aula de clase
- sala de cómputo y de proyección
- Laboratorios
- Biblioteca Institucional
- Canchas
- Restaurante escolar