



I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01


Fecha de Elaboración:
24-04-2018

Institución Educativa Avelino Saldarriaga Construyendo Convivencia Ciudadana



PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA –RECREACIÓN Y DEPORTES



	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

1. Identificación del área.

En la Institución, partiendo de sus necesidades académicas le ha asignado al área de Educación Física, Recreación y Deportes la siguiente intensidad semanal:

Primaria: dos (2) horas semanales

Secundaria: una (1) hora semanal


Estas horas son servidas por el siguiente equipo de docentes:

- Dora Garzón: Primaria
- Sol Arango: Primaria
- Arnold Moreno Albornoz: Bachillerato

2. Objetivo del área.

2.1 Objetivos generales

- Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias.
- Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercute en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz y social.
- Estimular, desarrollar y conservar la condición física del estudiante a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo las características individuales del mismo.
- Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que le permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
- Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de actividades que utilicen el movimiento como forma de expresión.
- Incrementar las actitudes de respeto, cooperación y confianza en los demás.
- Fortalecer la identidad nacional al practicar actividades físico – recreativas tradicionales y regionales.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

2.2 Objetivos específicos


- Desarrollar las formas fundamentales de la motricidad; caminar, correr, saltar, trepar, escalar, halar, empujar, lanzar, golpear, rodar.
- Utilizar las experiencias motrices como medio para percibir y afianzar conceptos de otras áreas del conocimiento.
- Fomentar hábitos en la práctica de la actividad física como medio para la conservación de la salud.
- Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas
- Desarrollar los fundamentos técnicos deportivos.
- Crear en los estudiantes hábitos de vida saludable.
- Mejorar a través de la práctica de actividades físicas, la maduración motora básica para el desarrollo de procesos mentales.
- Mejorar las cualidades físicas, para aplicarlas a la vida y a las actividades deportivas.
- Desarrollar habilidades y destrezas para la práctica de los fundamentos básicos de los deportes.
- Transferir las experiencias adquiridas por medio de la Educación Física, el respeto por sus semejantes, las normas, uso apropiado de los medios, sana utilización del tiempo libre y hábitos de salud e higiene mental.

3. Introducción.

Los cambios que sufre el mundo en todos los aspectos; económicos, políticos, sociales, etc. no pueden ser ajenos a los contenidos, ni a las metodologías predominantes en las Instituciones Educativas. Estas deben ir realizando los ajustes necesarios, acorde a las exigencias que conllevan las transformaciones que presenta en universo fuera de sus puertas.

Solo cuando lo que se enseña en las Instituciones Educativas no es ajeno al mundo cambiante sus estudiantes salen preparados para desenvolverse en este con éxito, además estarán dotados de las competencias que les facilitaran resolver de la mejor manera las diferentes situaciones problemáticas que se le presentan en su vida cotidiana fuera de las Instituciones.

El área de Educación, al igual que todas las demás áreas requiere transformarse, teniendo como base las exigencias de la sociedad. Hoy la sociedad demanda de personas, que además de ser portadores de un conocimiento y competencias específicas posean un alto contenido ético y moral, que respeten las normas, capaces de coexistir de manera pacífica con sus semejantes, que protejan el medio ambiente, con hábitos saludables y con la decisión inquebrantable de realizar su mayor esfuerzo por alcanzar sus proyectos (componente volitivo), transitando siempre el camino de lo correcto, entre otros.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

En este punto, la clase de Educación Física, Recreación y Deportes al gozar de una gran acogida por la población estudiantil se erige como una disciplina privilegiada que fácilmente puede contribuir con una formación integral de los estudiantes.

Es claro que la Educación Física es el área que, con mayor facilidad se puede llegar a convertir en un espacio en el cual converjan diferentes saberes, donde se les planteen a los estudiantes situaciones problemáticas propias, y que para resolverlos se requiera de conocimientos previos de las otras áreas. Además, incidir en aspectos como el respeto por el otro, convivencia pacífica, cualidades volitivas y hábitos de vida saludables.

Se hace necesario resaltar que la Institución, presenta carencia de materiales y espacios idóneos para el desarrollo la clase de Educación Física, dificultando de manera sustancial la consecución de los objetivos del área. Como consecuencia de este hecho se han tomado dos medidas: la primera, es realizar un mayor énfasis en la formación de hábitos de vida saludable, insistiendo en la necesidad de realizar actividad física con cierta frecuencia semanal, promoviendo la integración de los estudiantes a clubes y escuelas de formación deportiva, gimnasios. Estas actividades al ser evidenciadas por los estudiantes se les otorgan una valoración en el respectivo periodo.


La segunda medida tomada es la utilización de los espacios deportivos administrados por la secretaria de deporte en jornada extra, y la participación en torneos realizados por esta y otras instituciones.

3.1 Contexto.

Si se quiere comprender las dinámicas de aprendizaje de los estudiantes de la Institución Educativa Avelino Saldarriaga en el área de Educación Física, Recreación y Deportes es necesario traer a colación algunas características propias de dicha la población.

Un alto porcentaje de los estudiantes que atiende la Institución habitan los barrios La loma de los Zuletas, Olivares, La Unión, San Isidro y Playa Rica. Estos sectores corresponden a estratos uno (1) y dos (2), los cuales han padecido ciclos de violencia protagonizada por bandas delincuenciales, esto implica un alto grado de vulnerabilidad para los estudiantes que los habitan. Para el área, este hecho es de relevancia, toda vez, que desde las diferentes actividades propuestas en la clase deben tener un énfasis en los aspectos sociales. Además, se le plantea al área el imperativo de establecer actividades extra clase, con el firme propósito de brindar espacios que estimulen la sana utilización del tiempo libre, y fortalezcan la convivencia pacífica entre estudiantes, y entre estos con su comunidad. De esta manera el área realiza su aporte a reducir de cierta manera la vulnerabilidad a la que están expuestos muchos estudiantes.

El área goza de una gran aceptación por parte de los estudiantes, quienes, en su mayoría participan en las actividades propuestas en la clase, en los juegos interclases e intercolegiados.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

Los estudiantes de la Institución en los últimos años se han estado vinculando casi que de manera masiva a espacios de actividad física y cultural. En la actualidad, un alto porcentaje de estudiantes de la Institución hacen parte de clubes deportivos, asisten a gimnasios, escuelas de música y teatro, con relativa frecuencia a ciclo vías, algunos hacen parte de selecciones del municipio tanto en deportes individuales como en los de equipo. Y un hecho que no se puede ignorar, partiendo de la necesidad de crear hábitos de vida saludable es que cada día aumenta el número de estudiantes que utilizan la bicicleta como medio de transporte para asistir a la institución.

Otro hecho de resaltar es el aumento en la cantidad de estudiantes que cada año son inscritos en la plataforma de Supérate con el Deporte, para participar en los juegos Inter colegiados. Este año, fueron inscritos aproximadamente ciento cincuenta estudiantes, en deportes individuales y de conjunto. Estudiantes de primaria y bachillerato.

Se hace necesario mencionar que en los últimos cuatro años, además de aumentar la cantidad de estudiantes participantes en juegos Intercolegiados, también se han obtenido buenos resultados, llegando hasta la fase departamental en algunas disciplinas.

Lo anteriormente mencionado tiene gran relevancia, ya que las diferentes actividades físicas realizadas por los estudiantes en su tiempo libre les proporcionan una riqueza motriz, haciéndose evidente en la facilidad con la que se asimilan las tareas motrices de la clase.

Frente a los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, por política institucional se realizan adecuaciones curriculares al comenzar el año escolar, estas son entregadas a la oficina de orientación escolar, para luego ser entregadas a los padres y acudientes.


El porcentaje de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales que atiende el área es bajo. Algunas de las necesidades son: limitación de la movilidad, discapacidad sistémica, múltiple discapacidad y baja visión. Con estos estudiantes, como exige la norma se realiza tanto el trabajo en el desarrollo temático, como la evaluación diferenciada, esto obedeciendo a la necesidad de cada uno.

3.2 Estado del área.

El área, desde hace tres (3) años le viene apostando a tres aspectos que considera importante, a saber:

- La diversificación de la práctica deportiva, es decir, apuntar a que los estudiantes practiquen otras actividades deportivas diferentes al fútbol, toda vez que en las clases, cuando se les proporciona tiempo para la práctica de deportes es este el que en su gran mayoría eligen, y en juegos interclases es el único deporte en el que participan, tanto hombres como mujeres.

En este aspecto, se ha conseguido avanzar un poco, toda vez que el año anterior (2017) se logró incentivar la práctica del voleibol, realizando encuentros deportivos durante los

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

descansos, en los cuales participaban algunos docentes, esta estrategia despertó tal interés en los estudiantes por dicho deporte, que en los juegos interclases de ese año se lograra la participaron de cuatro (4) equipos. Además, ese interés permitió que en los juegos Supérate con el Deporte 2018, en su fase municipal participara dos equipos, uno femenino y otro masculino.


A, pesar de este avance, el área le sigue apuntando a que sean muchas más las disciplinas deportivas que los estudiantes practiquen en la Institución.

- El otro aspecto al cual se le viene trabajando es a la creación de hábitos de vida saludables, haciendo fuerte énfasis en la actividad física en el tiempo libre. Otros hábitos, como la alimentación saludable se convierte en uno de los pendientes. Frente a la práctica de actividad física, se viene insistiendo a los estudiantes en la necesidad de realizar cualquier tipo de actividad física, con relativa frecuencia. La estrategia, en este aspecto se ha basado en otorgarle una nota a la actividad que el estudiante realiza en su tiempo libre. Para este efecto el estudiante debe evidenciar dicha actividad, de la manera que él estime conveniente. En este propósito se han logrado avances significativos. Cada día, son más los estudiantes que realizan vídeos y los llevan a la Institución como evidencia de la sana utilización del tiempo libre, y como consecuencia, reclamar su respectiva nota. En este aspecto, también queda un pendiente, en el cual se sigue trabajando: masificar la actividad física en el tiempo libre de los estudiantes.
- Un tercer aspecto, el cual se busca trabajar desde el área es la integración de los contenidos de las otras áreas en las actividades propias de la Educación Física. La pretensión en este aspecto es todo un reto, consistente en poder plantear situaciones problemas propios del área a los estudiantes, de tal manera que para resolverlos se demanda de conocimientos de las otras áreas.

A partir del año 2017, el área ha venido flexibilizando su currículo. Los diferentes intereses de los estudiantes han obligado a que en una misma clase se programen varios tipos de actividades diferentes, con esto se busca desde la clase aportar a la felicidad del estudiante, que participe de actividades programadas que sean de su agrado, de su interés, de tal forma que no participe por la obligación de una nota.

En este sentido existen buenas experiencias. Cuando por programación corresponde algún deporte durante un periodo, con los estudiantes que no sienten interés por este se realizan otras actividades físicas, con fines estéticos y como promoción de la salud.

Un aspecto preocupante, y que dificulta la consecución de los objetivos del área es la limitación en los materiales para desarrollar las clases. Si bien, cada en ocasiones se compra material este no es suficiente. Sumado a esta limitación se ha sumado el reducido espacio con el que

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

dispone el área para desarrollar sus clases, contingencia causada por el proyecto de construcción.

4. Justificación

Sin duda alguna, las transformaciones del orden que vive la sociedad, principalmente aquellas del orden económico y político, estos cambios vienen acompañados de unas exigencias para el sistema educativo, cual es, sin duda alguna la formación de ciudadanos dotados de unas competencias específicas que les permita desenvolverse de la mejor manera.

Para enfrentar este reto, y corresponder a dichas demandas la escuela debe seleccionar de manera cuidadosa los contenidos y las metodologías más expeditas que le permitan estar a la altura del reto planteado.

Con relación al cómo enseñar, es clara la necesidad de que el conocimiento no sea impartido como islas independientes, es decir, cada una de las áreas desarrollando sus contenidos sin que estos tengan un punto de encuentro. Se requiere sin duda alguna de la transversalizar los saberes.


Como ya fue mencionado anteriormente, en este punto el área de Educación Física se erige como la idónea, la que con mayor frecuencia permite realizar la transversalización de todo el conocimiento que adquieren los estudiantes en las diferentes áreas.

La clase de Educación Física está llamada a ser ese espacio de convergencia de saberes. Donde el estudiante no solo requiera los conocimientos propios, sino los de las otras.

Una de las tendencias actuales en la sociedad son los hábitos saludables, entre estos, la actividad física y la alimentación saludable. Cada día es más común que los médicos, dentro de sus prescripciones incluyan la actividad física. Son muy difundidos los efectos de este, tanto para prevenir, como para el tratamiento de algunas enfermedades.

Es entonces, sin duda alguna el área de Educación Física la idónea para ayudar en alcanzar el reto planteado por los cambios que presenta la sociedad como para crear los hábitos que requeridos para llevar una vida saludable. Además, como aporte social el trabajo en la sana utilización del tiempo libre, como medio para enfrentar la vulnerabilidad a la que están expuestos los jóvenes.

Tampoco cabe duda alguna, que para realizar estos propósitos se requiere del diseño de un plan de área, que tenga como base fundamental el conocimiento de los intereses y necesidades de los estudiantes objetos del mismo.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

5. Referente conceptual.

En el intento de estructurar una educación, guiada por procesos coherentes, y el mismo acontecer histórico de la Educación Física se ha intentado desde distintos puntos de vista la construcción de un currículo que se caracterice por ser abierto y flexible, que se adapte sobre todo a los intereses cambiantes de los estudiantes, sin perder de vista el contexto en el cual estos se desenvuelven.

La estructura que presenta el área hoy ha sido influenciado por procesos sociales, políticos y económicos que han provocado transformaciones significativas en la historia de la humanidad. En este orden de ideas, no se puede intentar realizar una aproximación al estudio de los fundamentos conceptuales y epistemológicos del área perdiendo de vista todos los fenómenos, que no solamente han estimulado transformaciones en el área, sino en toda la humanidad.


En el documento “lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deportes” el Ministerio de Educación Nacional establece las tendencias de la Educación Física hoy, partiendo del énfasis que esta realiza en las Instituciones Educativas, a saber:

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y del tiempo libre.
- Énfasis en la psicomotricidad
- Énfasis en la estética corporal, mantenimiento de la forma y salud
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

Las anteriores tendencias, que hacen parte de las prácticas en las Instituciones Educativas tienen como fundamento disciplinas científicas en las cuales sobresale la biología, la pedagogía y la psicología.

Los procesos de formación del área incluyen algunos aspectos básicos:

- La expresión corporal: que busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal, se trata de explorar la actitud corporal como lenguaje.
- Recreación y experiencia lúdica: que es un conjunto de vivencias, experimentos y fundamentaciones generadas desde el juego hacia los distintos procesos de desarrollo humano.
- Desarrollo físico motriz: está comprendido por aquellos procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado, y dominio del cuerpo para cultivo de las potencialidades personales y adquisición de nuevos modelos de movimiento, se incluye la postura, el desarrollo motriz, la condición física y el dominio corporal del ser humano. Estos son influenciados por las leyes que determinan el crecimiento, maduración y ambiente. Su principal característica es que son susceptible de aprendizaje y perfeccionamiento.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

- Organización del tiempo y el espacio: la relación con el ambiente está subordinada por la comprensión de la espacialidad y la temporalidad. La organización del tiempo y el espacio se refiere al desempeño de sensibilidad y relación con el ambiente, como seres de la naturaleza entre los cuales se presenta un intercambio para la vida que depende de valores, actitudes y conocimiento frente al medio.
- Interacción social: en este aspecto, la actividad corporal y lúdica juegan un papel fundamental como campo propio de la actividad y aprendizaje social y como objetos de representación del interés y prácticas sociales en donde se aprende una ética, una política y una determinada percepción, usos y hábitos sociales del cuerpo.

Dentro del enfoque curricular también se encuentran las prácticas culturales, estas incluyen el juego, el deporte, la recreación, las danzas y la expresión corporal, actividad física y salud, aprovechamiento del tiempo libre.

Después de un largo proceso de construcción, y muchas discusiones, hoy la Educación Física se tiene su fundamento en tres competencias:

Competencia motriz: esta es 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 entender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.


Competencia expresiva corporal: se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos y 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, espacios, tiempo e intensidad.

Competencia axiológica corporal: se entiende 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 cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Marco legal.

El plan del área de Educación Física, Recreación y Deporte, se puede fundamentar jurídicamente, teniendo en cuenta tanto la legislación nacional como la internacional. En la legislación Internacional se puede mencionar:

- La Declaración Internacional de los Derechos humanos, proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el diez (10) de diciembre de 1948, en su artículo 24, establece el derecho “ de toda persona al disfrute del tiempo libre”

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

- La Carta Internacional del Deporte y la Educación Física de la UNESCO, en su artículo uno (1) establece la “práctica de la Educación Física y el Deporte” como Derecho Fundamental de toda persona.


Dentro del ordenamiento jurídico interno, el fundamento del área es el siguiente:

- Constitución Política de Colombia de 1991. En su artículo 52 le reconoce a todas las personas el Derecho a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- Ley 115 de 1994. Ley General de Educación: consagra los fines de la educación, determina las normas técnicas, currículo, los lineamientos, plan de estudio y contenidos. Establece entre los fines de la Educación ““la formación, promoción y Prevención de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente Relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la educación adecuada Del tiempo libre””.
- Ley 181 de 1995: esta ley desarrolla el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991, regulando el deporte, la recreación y la educación física.

5.1 Fundamentos disciplinares del área.

El área de Educación Física, Recreación y Deportes, al igual que las demás posee sus fundamentos disciplinares específicos, estos son:

- Resolución 2343 de junio 5 de 1996. Por medio de la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal. En su artículo 25, establece los logros por grados de las diferentes áreas obligatorias y fundamentales contempladas en el artículo 23 de la ley 115, ley general de educación.
- Documento guía No 15 del 2010, orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y el Deporte del Ministerio de Educación Nacional. En este se establecen las metas de formación del área, las competencias específicas, la relación de estas con las competencias básicas y las orientaciones didácticas.
- Documento Lineamientos curriculares de la Educación Física, Recreación y Deporte, expedida por el Ministerio de Educación Nacional. En este documento se establecen los lineamientos del área, los referentes conceptuales, los referentes socioculturales, el enfoque curricular: procesos de formación; prácticas culturales; competencias del área, además, establece unas orientaciones didácticas, la evaluación y el plan de estudios.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018


- Documento lineamientos curriculares, expedido por el MEN en el año 1999. En este se establecen las orientaciones epistemológicas, pedagógicas y curriculares que permiten dar el fundamento de todas las áreas obligatorias y fundamentales establecidas en el artículo 23 de la ley 115 de 1994.

4.3. Fundamentos pedagógico–didácticos

El área de Educación Física, Recreación y Deporte, dentro de su enfoque curricular centra su atención en trabajar en los estudiantes su desarrollo motriz, organización tiempo y espacio, interacción socio cultural, recreación, prácticas culturales, formación deportiva y tiempo libre.

En el contexto Institucional, la Educación Física juega un papel preponderante, toda vez que por las características propias del área, permite promover la convivencia pacífica entre los estudiantes; y entre estos con las personas de su medio en el que viven, teniendo en cuenta las actividades que propone el área desarrolla el componente volitivo; siendo estas cualidades las que le permitirán enfrentar las dificultades que les plantea el contexto en el cual viven. Esa preponderancia también se hace evidente en el hecho que el área propende por la creación de hábitos saludables y en la sana utilización del tiempo libre; aspecto importante, ya que permite confrontar la vulnerabilidad que proporciona el contexto a los estudiantes.

Por último, la formación deportiva, propia del área facilita la captación de talentos, a quienes se les realiza una orientación hacia la secretaria de deportes, a clubes y escuelas de formación. Lo anterior, con el fin de que se genere en el deporte una opción de vida.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

5. Malla curricular.

ASIGNATURA: PRIMARIA


GRADO: PRIMERO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

A) Competencia motriz, B) competencia expresiva corporal

C) competencia axiológica corporal

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario	PERCEPTIVO MOTRIZ	¿Qué siento mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Desarrollar la movilidad global y segmentaria	Ejecuta las Posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerpo. - Espacio. - Calentamiento. - Recuperación. - Norma. - Respeto. - Respeto hacia los demás. - Respeto a la diferencia. - Juego. - Rondas y canciones infantiles

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

2	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos.	PERCEPTIVO MOTRIZ	¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	Estimular la relación del cuerpo con pequeños elementos y las ubica en relación al espacio	Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento .	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo	-Partes del cuerpo. -Esquema corporal. -Imagen corporal. Posibilidades Segmentos corporales y posturas básicas. Espacialidad . Temporalidad. Orientación Espacial
3	Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan y afianzan la expresión de mis habilidades físicas y motrices.	SOCIOMOTRIZ	¿Cómo puedo divertirme con mis compañeros? ¿Cuáles son las diferentes habilidades motrices y físicas?	Mejorar las habilidades físicas por medio de juegos Desarrollar las habilidades motrices	Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo. Combina	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.	Lateralidad. - Planos y ejes corporales. Posibilidades de movimiento. Sensaciones plantares. - Equilibrio. -Juego.




I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA
PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

				básicas	Reconoce las diferentes habilidades motrices básicas de locomoción .	diferentes habilidades motrices básicas de locomoción.	Realiza con agrado las diferentes actividades que comprometen en sus habilidades motrices	- Juegos individuales y colectivos. Festival de rondas.
--	--	--	--	---------	--	--	---	---

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

ASIGNATURA: PRIMARIA
GRADO: SEGUNDO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- A)** Competencia motriz, **B)** competencia expresiva corporal
C) competencia axiológica corporal.

(Competencias que cada área desarrollará durante los periodos)

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Desarrollo habilidades de desplazamiento. Clasifico dentro de una serie de actividades dadas, las que favorecen mi desarrollo espacio-temporal. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y	PERCEPTIVO-MOTRIZ	¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	Explora diferentes desplazamientos de su cuerpo en el espacio, adaptándose correctamente a los diferentes cambios de ritmo y dirección.	Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> - Lateralidad. - Postura. -Equilibrio. - Coordinación motriz. - Coordinación dinámica general. -Marchar. - Correr. - Saltar. - Arrastrarse. - Rodar. <input type="checkbox"/> Trepas. <input type="checkbox"/> Espacialidad.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	realizar actividades físicas.							<input type="checkbox"/> Temporalidad <input type="checkbox"/> Ritmo. <input type="checkbox"/> Movimientos rítmicos. <input type="checkbox"/> Desplazamientos rítmicos. <input type="checkbox"/> Frecuencia cardíaca. Respiración.
2	Exploro formas básicas de movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Organizo actividades mediante las	FÍSICO-MOTRIZ	¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	Construye juegos y actividades promoviendo acertadamente la participación de sus compañeros en los espacios de tiempo libre.	Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo	Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros	Movimiento. <input type="checkbox"/> Ejercicios gimnásticos. <input type="checkbox"/> Equilibrio. <input type="checkbox"/> Función tónica. <input type="checkbox"/> Equilibrio estático y dinámico. <input type="checkbox"/> Tensión – relajación en diferentes segmentos corporales. <input type="checkbox"/> Respeto. <input type="checkbox"/> Respeto hacia los demás.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	cuales asigno diferentes roles a los participantes .							<input type="checkbox"/> Respeto a la diferencia. <input type="checkbox"/> Respeto de tiempos establecidos. <input type="checkbox"/> Autoconfianza. <input type="checkbox"/> Participación. <input type="checkbox"/> Equidad. <input type="checkbox"/> Habilidades físico – motrices. <input type="checkbox"/> Juegos, rondas y canciones infantiles. <input type="checkbox"/> Juegos de roles. <input type="checkbox"/> Implementos deportivos. Cuidado de los materiales
3	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	SOCIO-MOTRIZ.	¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	Realiza algunas prácticas corporales que favorecen su desarrollo	Reconoce los hábitos de vida saludable en	Participa en las diferentes actividades	Demuestra entusiasmo en la realización	<input type="checkbox"/> Prácticas corporales. <input type="checkbox"/> Capacidades físicas. <input type="checkbox"/> Desarrollo físico –



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

**Fecha de Elaboración:
24-04-2018**

	<p>Exploro practicas de danza y lúdica de tradición familiar.</p>			<p>físico y motriz., ayudando de manera adecuada a la construcción de un cuerpo sano. Explora danzas y practicas lúdicas de tradición familiar, acordes a su desarrollo físico en las clases.</p>	<p>la actividad física y el juego</p>	<p>desarrolla en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.</p>	<p>de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales</p>	<p>motriz. <input type="checkbox"/> Cambios fisiológicos. <input type="checkbox"/> Juegos y rondas infantiles. <input type="checkbox"/> Danza. <input type="checkbox"/> Ritmo. <input type="checkbox"/> Pulso. <input type="checkbox"/> Acento. Sensibilización Auditiva. Movimientos rítmicos. Festival de rondas.</p>
--	---	--	--	---	---------------------------------------	--	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

ASIGNATURA: PRIMARIA
GRADO: TERCERO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- A) Competencia motriz, B) competencia expresiva corporal
C) competencia axiológica corporal.

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Combino calidad y eficiencia en el diseño de movimiento corporales Desarrollo un buen estado físico atreves de una gran variedad de ejercicios. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado	FÍSICO-MOTRIZ	¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	Comprende claramente el valor que tiene la actividad física para la formación integral del ser humano. Realiza diferentes ejercicios y prácticas deportivas correctamente para el mejoramiento de su condición	Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales	Valora y respeta su cuerpo y el de sus compañeros	Actividad física. Formación integral. Técnicas de movimiento. Ejercicios físicos. Condición física. Capacidades físicas. Pruebas de la condición física. Desarrollo motriz. Plan de actividad física. <input type="checkbox"/> Salud. <input type="checkbox"/> Calidad de vida. <input type="checkbox"/> Higiene deportiva.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	desarrollo de la actividad física.			física en clase. aplica diferentes normas y hábitos de higiene y nutrición de manera apropiada al desarrollar actividades físicas dentro y fuera del contexto escolar.				<input type="checkbox"/> Hábitos saludables. <input type="checkbox"/> Hidratación. <input type="checkbox"/> Nutrición.
2	Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Combino a través de la danza y el juego la expresión	PERSEPTIVO-MOTRIZ	¿En qué contribuye el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida?	Diseña y realiza esquemas de movimientos adecuados, atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y	Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de	Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar	Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar	<input type="checkbox"/> Danzas regionales. <input type="checkbox"/> Ritmo. <input type="checkbox"/> Pulso. <input type="checkbox"/> Acento. <input type="checkbox"/> Ritmos musicales. <input type="checkbox"/> Coreografías. <input type="checkbox"/> Coordinación Motriz. <input type="checkbox"/> Coordinación dinámica general. <input type="checkbox"/> Dominio espacio



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	corporal y lúdica. Colaboro en la implementación de normas dentro de las actividades desarrolladas para una mejor armonía en clase.			al tiempo de ejecución en clase. Reconoce y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional acordes a su desarrollo físico en las clases. Acepta y pone en práctica las reglas del juego de manera precisa en las actividades desarrolladas en clase.	actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.			– temporal. <input type="checkbox"/> Reglas y normas. <input type="checkbox"/> Diálogo. <input type="checkbox"/> Resolución de conflictos. <input type="checkbox"/> Tolerancia. <input type="checkbox"/> Participación. Autoconfianza
3	Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con	FISICO - MOTRIZ	¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de	Diseña y realiza esquemas de movimiento	Conoce los cambios fisiológicos	Utiliza las habilidades motrices básicas para	Valora los diferentes niveles de	✓ Juegos predeportivos.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	<p>mi edad y mis posibilidades. Desarrollo la capacidad de inicio hacia los juegos predeportivos y rondas combinando movimientos y algunos gestos técnicos. Organizo con propiedad en un espacio y tiempo predeterminado un campeonato corto.</p>		<p>diferentes situaciones de juego?</p>	<p>os adecuados atendiendo la posición de un apoyo rítmico musical y al tiempo de ejecución en la clase. Reconoce y ejecuta las danzas y practicas de rondas tradicionales y regionales acorde a su desarrollo físico.</p>	<p>presenta dos en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificar los</p>	<p>implementa rlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.</p>	<p>desarroll o de las habilidades motrices básicas propias y las de sus compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos deportivos individuales y colectivos. ✓ Técnicas de movimiento. ✓ Gestos técnicos. ✓ Coordinación. ✓ Coordinación dinámica general. ✓ Coordinación viso – manual.
--	---	--	---	--	---	---	--	---



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

								<p>✓ Coordinación viso – pédica.</p> <p>Torneos deportivos.</p> <p>Festival de rondas.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

ASIGNATURA: PRIMARIA

GRADO: CUARTO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

A) Competencia motriz, B) competencia expresiva corporal

C) competencia axiológica corporal.

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Controlo de forma global y segmentaria a la realización de movimientos técnicos utilizando posturas corporales propias. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación	FISICO-MOTRIZ	¿Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?	Realiza de manera coordinada movimientos corporales que contribuyen al calentamiento de su cuerpo para la clase de educación física. Practico actividades lúdico recreativas que buscan mejorar su desempeño corporal y	Reconoce movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas . Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. Propone momentos de juego en el	Valoro la importancia de la actividad física para la salud. Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afianzamiento del esquema corporal. ✓ Afianzamiento de movilidad articular en miembros superiores, inferiores y columna vertebral. ✓ Conformación de



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12


Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	ón en actividad física. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.			mental en los ejercicios físicos de manera pertinente y eficiente. Manipula de manera adecuada y pertinente los objetos deportivos de la clase de educación física.		espacio escolar		esquemas rítmicos gimnásticos. ✓ Desarrollo de habilidades motoras específicas tales como: carreras, saltos y lanzamientos. ✓ Gimnasia con pequeños elementos (aros, bastones, cuerdas, clavos, cintas, pelotas y balón)
--	--	--	--	---	--	-----------------	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

								medicinal).
								Desarrollo de las capacidades físicas: Velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia
2	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Reconozco mis	FISICO-MOTRIZ	¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	Realiza técnicas de expresión corporal fundamentadas en el juego acordes a las características de su edad en las actividades propuestas en clase. Aplica técnicas de tensión y relajación corporal que contribuya favorablemente	Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas	Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas	-Relajación. -Juegos y actividades predeportivas al atletismo y la gimnasia. -Ejercicios de gimnasia a manos libres: volteos adelante y atrás, combinaciones y posiciones invertidas.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	compañeros como constructores del juego.			<p>nte a la actividad física en la clase. Asume los juegos colectivos como la posibilidad de valorar y disfrutar adecuadamente el esfuerzo del otro para el éxito de la actividad propuesta en clase.</p>				<p>-Técnicas básicas del atletismo.</p> <p>-Carrera con obstáculos.</p> <p>-Inicio a la carrera de relevos.</p> <p>Triatlón escolar y lanzamientos</p>
3	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Realizo secuencias de movimientos con música,	FISICO-MOTRIZ	¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	<p>Interactúa con diversos implementos deportivos de forma adecuada en las actividades propuestas en clase. Aprovecha las costumbres folclóricas</p>	Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas	<p>-Implementos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejo de implementos deportivos y/o objetos. ✓ Actividad es pre dancísticas de



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

aplicando los tres ejes del cuerpo, adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecho de manera individual y grupal en juegos y rondas. Propongo momentos de juego predeportivos como campeonatos en el campo escolar.			de las diferentes zonas del país para la participación de juegos y rondas predeportivos y corporales ejecutados adecuadamente en clase. Pone en práctica diferentes juegos predeportivos realizando campeonatos cortos en clase.				diferentes regiones folclóricas del país: Andina, atlántica, llanos orientales, pacífica, amazonia . ✓ Juegos Tradicionales y de la calle. ✓ Reglas o normas en los juegos. Torneos deportivos. Festival rondas y danzas.
--	--	--	--	--	--	--	---

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

ASIGNATURA: PRIMARIA


GRADO: QUINTO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:


A) Competencia motriz, B) competencia expresiva corporal

C) competencia axiológica corporal.

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Aplico mi postura en la	FISICO-MOTRIZ	¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	Reconoce la importancia de la educación física desde sus inicios hasta la actualidad de manera clara en la clase de educación física. Practica juegos y actividades lúdico-recreativas que buscan mejorar su desempeño	Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre. Reconoce las diferentes	Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal. Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas	Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre. Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia de la educación física. ✓ Calentamiento y recuperación. ✓ Desarrollo de habilidades motoras específicas (carreras, saltos y

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.			corporal y mental.				lanzamientos). ✓ Juegos y actividades predeportivas al atletismo. Minideportes.
2	Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Identifico pruebas que identifiquen el estado de mis capacidades físicas. Acepto y propongo en la práctica las reglas del juego.	FISICO-MOTRIZ	¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	Explora las ventajas que posee la práctica deportiva para su vida de manera crítica y reflexiva. Identifica de manera adecuada pruebas físicas que pueden determinar su condición para la actividad deportiva en clase.	Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego	Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.	✓ Actividad física. ✓ Pruebas físicas. ✓ Desarrollo de las capacidades físicas (velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia).

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

				Construye normas de juego de forma lógica para el desarrollo de actividades dentro de la clase.				<input checked="" type="checkbox"/> Baloncest o y sus com <input checked="" type="checkbox"/> Reglas y normas en los juegos. Juegos predeportivos.
3	Identifico como las emociones afectan mi cuerpo. Realizo actividades físicas predeportivas en torneos cortos dentro de clase. Reconozco danzas, rondas y practicas lúdicas de tradición	FISICO-MOTRIZ	¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	Aprovecha las costumbres folclóricas de las diferentes zonas del país para la participación de juegos y rondas predancisticos y de expresión corporal ejecutados adecuadamente en clase. Asume actitudes de	Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional	Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.	<input checked="" type="checkbox"/> Pre dancisticos de diferentes regiones folclóricas del país: Andina, atlántica, llanos orientales, pacífica, amazonia <input checked="" type="checkbox"/> Torneos deportivos.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	regional con lenguaje corporal y verbal y no verbal.			respeto frente a las actividades deportivas en los torneos de clase.				✓ Festival de danzas y rondas
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------




I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018


	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

GRADO: SEXTO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz**
- ✓ **Competencia expresiva corporal**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**
- ✓

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud	Perceptivo Motriz	¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos	<input type="checkbox"/> Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social	<input type="checkbox"/> Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.	<input type="checkbox"/> Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinación. ✓ Equilibrio. ✓ Entrenamiento de habilidades motrices básicas. ✓ Actividades gimnásticas y atléticas. ✓ Formas de organización grupal (filas, hileras, círculo) ✓ Higiene corporal.
2	Aplico los patrones básicos de locomoción	Físico motriz.	¿Por qué la gimnasia y la práctica deportiva me	Manifestar a través de técnicas	Describe coherentemente algunas acciones	Ejecuta y explora acciones gimnásticas	Disfruta realizando actividad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos predeportivos ✓ Ejercicios gimnásticos

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	n en la ejecución correcta de los fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas elegidas	Expresivo corporal.	ayudan a explorar mis posibilidades de movimiento?	corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones	gimnásticas básicas	predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.	es físicas y juegos como medio para interactuar con los demás	con pequeños elementos (cuerdas, aros y bastones) ✓ Destrezas básicas a manos libres. ✓ Ritmo ✓ Iniciación deportiva. ✓ Generalidades del voleibol. ✓ Generalidades del futsala. ✓ Expresión corporal.
3	Comprendo las reglas de los juegos y la importancia de su cumplimiento para ponerlos en práctica en la vida diaria.	Sociomotriz. Axiológico corporal.	: ¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social	Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad	Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.	Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.	✓ Expresión corporal ✓ Calentamiento y recuperación. ✓ Concepto de juego. ✓ Las reglas o normas en los juegos. ✓ Juegos de mesa ✓ Técnica del voleibol



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

**Fecha de Elaboración:
24-04-2018**

									<ul style="list-style-type: none">✓ Diferentes juegos de mesa.✓ Elaboración de un juego de su agrado.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018


ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

GRADO: SEPTIMO

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz**
- ✓ **Competencia expresiva corporal**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación	Motriz Expresivo corporal Axiológico corporal.	¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia	Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia de la gimnasia. ✓ Ritmo ✓ Expresión corporal. ✓ Flexibilidad. ✓ Destrezas básicas a manos libres. ✓ Salto de cuerda ✓ Volteos. ✓ Posición invertida
2	Realizo secuencias de		¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis	Explorar las emociones en relación	Referencia a los	Combina creativamente	Expresa con su	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de juego.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	<p>movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.</p>	<p>Expresivo corporal Axiológico corporal</p>	<p>gestos y expresiones corporales?</p>	<p>con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.</p>	<p>elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo</p>	<p>e movimientos desde diferentes ritmos musicales.</p>	<p>cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de mesa. ✓ Juegos tradicionales y de la calle. ✓ Las normas y reglas en los juegos. ✓ Montajes coreográficos. ✓ Calentamiento y recuperación
3	<p>Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de</p>	<p>Motriz Expresivo corporal Axiológico corporal</p>	<p>¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?</p>	<p>Entender la importancia práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.</p>	<p>Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de</p>	<p>Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.</p>	<p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambios fisiológicos durante el ejercicio ✓ Pulso ✓ Frecuencia cardiaca. ✓ Frecuencia




I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA
PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	cada una de estas.				la actividad física.		su vida diaria	respiratoria. ✓ Sudoración. ✓ Hidratación ✓ Concepto de ajedrez ✓ Características del juego. ✓ Juegos tradicionales y de la calle. ✓ Ritmo. ✓ Expresión corporal.
--	--------------------	--	--	--	----------------------	--	----------------	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018


ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

GRADO: **OCTAVO**


COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz**
- ✓ **Competencia expresiva corporal**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.	Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar	Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidades físicas. ✓ El pulso ✓ Carreras de velocidad ✓ Carreras de relevos. ✓ Fuerza ✓ resistencia
2	Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo 	¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan	Elegir las técnicas de expresión corporal	Consulta y argumenta temas relacionados con el	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que	Refuerza y valora las actividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Montajes coreográficos

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	<p>autonomía de movimientos. Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.</p>	<p>corp oral</p> <p>✓ Axiológico corp oral</p>	<p>mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas?</p>	<p>que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo</p>	<p>ritmo y las expresiones motrices</p>	<p>requieren control y exploración corporal y coordinación</p>	<p>es dancísticas como parte de su formación personal y social</p>	<p>✓ Danzas tradicionales.</p> <p>✓ Posiciones invertidas</p> <p>✓ Volteos</p> <p>✓ Voleibol</p> <p>✓ Reglamentación</p> <p>✓ Aspectos históricos</p>
3	<p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético. Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica</p>	<p>✓ Motriz</p> <p>✓ Expresivo corp oral</p> <p>✓ Axiológico corp oral</p>	<p>¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?</p>	<p>Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser</p>	<p>Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.</p>	<p>Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.</p>	<p>Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.</p>	<p>✓ Concepto de la gimnasia</p> <p>✓ Historia de la gimnasia.</p> <p>✓ Rollos</p> <p>✓ Posiciones invertidas</p> <p>✓ Baloncesto.</p> <p>✓ Dinámica de juego.</p> <p>✓ Dribles</p> <p>✓ Pases.</p>

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

--	--	--	--	--	--	--	--	--


ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

GRADO: **NOVENO**

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz.**
- ✓ **Competencia expresiva corporal.**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución	Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pruebas para evaluación condición física. ✓ Capacidades condicionales. ✓ Capacidades

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación			en beneficio de los resultados del grupo.				coordinativas. ✓ Flexibilidad. ✓ Elongación muscular. ✓ Ritmo.
2	Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. Propongo actividades deportivas y recreativas	✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal	¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.	Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables	Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables.	✓ Concepto del voleibol ✓ Historia del voleibol ✓ Reglamentación del voleibol ✓ Fundamentos técnicos del voleibol: voleo y antebrazo ✓ Dinámica del juego.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	as con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas							
3	Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Selecciono actividades que me generen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal	Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Postura corporal ✓ Higiene del deportista ✓ Concepto del baloncesto ✓ Generalidades del baloncesto ✓ Historia del baloncesto. ✓ Técnica del baloncesto: drible y pases.




I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA
PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

goce y lúdica en mi tiempo de ocio								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018


ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

GRADO: **DECIMO**

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz.**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**
- ✓ **Competencia expresiva corporal.**

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Selección o técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales	Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades	Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física	Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pruebas de la condición físicomotriz. ✓ Fuerza de brazos. ✓ Fuerza abdominal. ✓ Fuerza de piernas. ✓ Flexibilidad. ✓ Resistencia aeróbica. ✓ Coordinación. ✓ Taller de comprensión

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

								ión lectora.
2	Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones	Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre	Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrenamiento físico ✓ Concepto de: <ul style="list-style-type: none"> • Preparación física general. • Fatiga. • Recuperación. • Carga de entrenamiento. • Volumen de la carga. • Intensidad de la carga. ✓ Planificación de rutinas de entrenamiento.
3	Aplico a mi vida cotidiana prácticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo 	¿Cómo reconozco y contribuyo en la construcción de prácticas	Asumir con autonomía la práctica	Identifica las prácticas corporales	Demuestra capacidad para aplicar procedimientos	Aplica a su vida cotidiana prácticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto del volebol.



**I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA**


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

	corporales alternativas. Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	✓ corporal Axiológico corporal	corporales autóctonas y alternativas?	cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.	s autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.	mentos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.	corporales saludables	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia del voleibol ✓ Reglamento del voleibol ✓ Fundamentos técnicos del voleibol: antebrazo y voleo. ✓ Diversidad de género y libertad de culto
--	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---	--	---	-----------------------	---

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018


ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

GRADO: **UNDECIMO**

COMPETENCIAS DEL ÁREA:

- ✓ **Competencia motriz.**
- ✓ **Competencia expresiva corporal.**
- ✓ **Competencia axiológica corporal**

PERIODO	ESTÁNDAR	NUCLEO TEMÁTICO	PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	LOGRO	INDICADORES DE DESEMPEÑO			CONTENIDOS
					SABER	HACER	SER	
1	Mejoro mis capacidades físicas mediante la ejecución de juegos colectivos e individuales.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fisco Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.	Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y	Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas	Adopta una actitud crítica ante las propuestas de las actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluación de la condición física. ✓ Capacidades físicas. ✓ Organización de eventos deportivos. ✓ Sistemas de juegos. ✓ Juegos tradicionales.

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA	Código: FO-AC-12
	PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

					poblacion ales			
2	<p>Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente.</p> <p>Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cómo hago parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto?	Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializar las con sus compañeros	Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y científicos los beneficios de asumir los hábitos de vida saludable.	Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad	Progresar en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de voleibol ✓ Historia del voleibol ✓ Reglamento del voleibol ✓ Fundamentos técnicos del voleibol: voleo y antebrazo
3	<p>Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motriz ✓ Expresivo corporal ✓ Axiológico corporal 	¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse e involucrarse en actividades que favorecen el	Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de ritmo ✓ Concepto de montajes coreográficos ✓ Hábitos de vida saludables



I.E. AVELINO SALDARRIAGA
CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA


PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

Código: FO-AC-12

Versión: 01

Fecha de Elaboración:
24-04-2018

				cuidado de sí mismo				✓ Técnica del baloncesto: drible y pases
--	--	--	--	---------------------	--	--	--	--

	I.E. AVELINO SALDARRIAGA CONSTRUYENDO CONVIVENCIA CIUDADANA PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA	Código: FO-AC-12
		Versión: 01
		Fecha de Elaboración: 24-04-2018

Referentes Bibliográficos.

Silva C. German (2000) Pedagogía y Cultura Física. Madrid Kinesis

Bonilla B. Carlos B (2003) Didáctica de la Educación Física de Base. Barcelona Paidotribo

Muñoz Luis Armando (2008) Educación Psicomotriz. Madrid Kinesis

Valdés Casal Hiram M. (2006) Personalidad, Actividad Física y Deporte. Madrid Kinesis

Ministerio de Educación Nacional (2012) Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional (2010) Guía 15: Orientaciones pedagógicas para la Educación Física. Bogotá.