

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA S CAMPOAMOR



PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREA DEPORTES

2017

GRADO PRIMERO

I.H		P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral educativa PROYECTOS Y ACTIVIDADES TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, torneos, actividades lúdicas, entreculturales, imágenes coreográficas	Inter.	PRIMER PERIODO	EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación: culo-manual y óculo- pédica y general • Independencia Segmentaria • Tensión y relajación global y segmentaria • Conocimiento corporal • Estilos De vida saludable 	Artística: motricidad fina	601 602 603 604 605	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación y nombramiento de algunos s corporales • Realización e identificación de diversas for locomoción • Mejoramiento de la coordinación mediante • Reconocimiento de su cuerpo. • Evoca hábitos de higiene, afianzando la auto
	20 HORAS	SEGUNDO PERIODO	CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES <ul style="list-style-type: none"> * Conocimiento Corporal * Lateralidad * Orientación espacial * Equilibrio en posiciones básicas. * Imagen corporal 	Ciencias Naturales: el cuerpo humano y sus funciones. Artística: motricidad fina y ubicación espacial	606 607 608 609 610	Identificación del lado derecho e izquierdo adquisición de una buena ubicación spac aplicación de habilidades para mejorar el e Posición adecuada del control corporal Participación de actividades lúdicas para me lateralidad
	20 HORAS	TERCER PERIODO	PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA <ul style="list-style-type: none"> * Expresión corporal * Ajuste Postural * Movimientos rítmicos y Pequeños elementos * Percepción Rítmica básica. * Ritmo y movimiento 	Artística: Creatividad y originalidad y ubicación. Ciencias Naturales: Los órganos de los sentidos	611 612 613 614 615	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de su cuerpo como medio de comunicación • Realización de ejercicios posturales • Mejoramiento de su expresión rítmica con e musicales • Creación de movimientos rítmicos basada e musicales • Demuestra en rondas y juegos de imitación diferencias detención y relajación
	20 HORAS	CUARTO PERIODO	HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL <ul style="list-style-type: none"> • Independencia funcional de segmentos • Percepción temporal y espacial • Control corporal y equilibrio • Coordinación en trayectorias, distancias, altura y profundidad. • Juegos tradicionales y de la calle 	Artística: motricidad fina y ubicación espacial, coordinación	616 617 618 619 620	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de cambios de dirección según e • Realización de movimientos conscientes y • Adaptación de una adecuada postura en ac físicas • Mejoramiento para recorrer distancias en el tiempo * Juega en grupo y construye las nor • Realización de ejercicios cambiando su tray una orden dada

GRADO SEGUNDO

I.H		P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO	
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral educativa	toda la	PRIMER PERIODO	INTEGRACIÓN DE EXPERIENCIAS Y CONCEPTOS BÁSICOS		601	•Diferenciación con claridad lado derecho e	
			Coordinación dinámica general:		602	•Incremento de la coordinación óculo-manu	
			Coordinación fina	Artística: motricidad fina y	603	• Integración secuencial de movimientos en	
			Coordinación gruesa	ubicación espacial	604	• Mejoramiento de la motricidad fina con tare	
			Concepto de continuidad y secuencia. * Estilos de vida saludable	Matemáticas: secuencias	605	• Realiza combinaciones de movimientos cor	
		20 HORAS SEGUNDO PERIODO	20 HORAS	CONDUCTAS SICOMOTORAS ELEMENTALES		606	• Integración de movimientos
				Equilibrio estático y dinámico		607	• secuenciales sobre desplazamiento
				Equilibrio en altura y profundidad	Artística: simetría, ubicación espacial	608	• Diferenciación de conceptos disimetría y si
				Concepto temporal espaciales: simetría y simultaneidad		609	• Mejoramiento de su equilibrio estático y diná
				* Coordinación óculo- manual		610	• Realización de ejercicios óculo manuales
		20 HORAS TERCER PERIODO	20 HORAS	PERCEPCIÓN RÍTMICA BÁSICA		611	Integración del ritmo y movimiento al estímulo Comunicación con su cuerpo a través del lenguaje Aplicación de una buena coordinación gen Realización de ejercicios de tensión y relajación Construcción de cuadros lúdicos, a partir de canciones infantiles.
				Independencia segmentaria: brazos y piernas	Ciencias Naturales: la respiración	612	
				Control respiratorio: tensión y relajación		613	
				Expresión corporal	Artística: creatividad y originalidad	614	
				Iniciación a la expresión rítmica * Rondas y canciones infantiles		615	
		20 HORAS CUARTO PERIODO	20 HORAS	INICIACIÓN A DESTREZAS ELEMENTALES		616	Comprensión y aplicación normas de seguridad mejoramiento del equilibrio y coordinación gimnásticas adecuación del control corporal ejecución de ejercicios ante una orden dada Realiza saltos consecutivos con giros y des
Control corporal				617			
Conductas motoras básicas	Ciencias Sociales: ubicación espacial			618			
Concepto tempo- espacial				619			
velocidad				620			

GRADO TERCERO

I. H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral educativa	PROYECTOS Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: "Actividades recreativas y deportivas con los grupos o comodela institución", "torneo inter-clases", "actividades culturales", "eventos culturales", "montajes coreográficos"	COORDINACIÓN Y JUEGOS CON ELEMENTOS * Coordinación general * Coordinación óculo-manual y óculo-púdica * Manejo de la cuerda * Dominio de la pelota * Coordinación y ritmo	Artística: motricidad y ubicación	601	<ul style="list-style-type: none"> Realización y desplazamiento continuo con cintas. Realización de esquemas coreográficos con cintas. Identificación de los tipos descoordinación Combinación de ejercicios con la pelota. Ejecución de trabajos coordinativos con aro
				602	
				603	
				604	
				605	
		EQUILIBRIO Y EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS * Control Corporal en rollos y giros * Equilibrio en posiciones invertidas * Iniciación metodológica para rollos * Rollo adelante y atrás. * Estilos de vida saludable	Artística: Coordinación óculo-manual y ubicación	606	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de ejercicios metodológicos para gimnasia Dominio de su cuerpo en la realización de r Aplicación de normas de seguridad para ej gimnásticos Realización del rollo adelante y atrás. Ejecución de hábitos higiénicos y alimentici saludables.
				607	
				608	
				609	
		EXPERIENCIAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS INDIVIDUALES * Control Corporal e Iniciación * Metodológica y seguridad * Parada de manos * Arco * Rueda Lateral o vuelta estrella * Control respiratorio y toma de pulso	Artística: coordinación óculo-manual y ubicación	611	<ul style="list-style-type: none"> Realización adecuada de rueda latera Realización adecuada de parada de Aplicación de las normas de segurida Participación ordenada en ejercicios d gimnasia básica Identificación de los lugares para la to pulso
				612	
				613	
614					
615					
EXPRESIÓN CORPORAL EXPRESION RÍTMICA Iniciación a la danza: * bambuco * juegos * Expresión rítmica * Iniciación a la danza: * bambuco * juegos	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: La comunicación Sociales: regiones colombianas y su cultura	616	<ul style="list-style-type: none"> Creación y expresión de movimientos ritmi Mejoramiento de su expresión rítmica en con diferentes melodías Identificación de algunos bailes Colombianos Combinación de la coordinación y el ritmo Coordinación dinámica para su edad. 		
		617			
		618			
		619			
		620			
20 HORAS	20 HORAS	20 HORAS	20 HORAS	20 HORAS	20 HORAS
CUARTO PERIODO	TERCER PERIODO	SEGUNDO PERIODO	PRIMER PERIODO		

GRADO QUINTO

PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa		I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO		
PROYECTOS Y ACTIVIDADES: TIEMPO LIBRE: Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, "torneos/iniciativas", "clases", "actividades culturales", "eventos culturales", "talleres coreográficos"	20 HORAS PRIMER PERIODO			EXPERIENCIAS BÁSICAS SOBRE EL TRIATLÓN	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	601	• Investigación y análisis de las generalidades del atletismo	Viv de com par cap des dep	
				* Lanzamiento del bastón y la pelota		602	• Aplicación de experiencias de carrera, salto y lanzamiento		
				* Técnica de carrera, salto y lanzamientos		603	• Ejecución de saltos con facilidad y precisión		
				* Iniciación al atletismo		604	• Realización adecuada de la técnica de la carrera.		
				* Carrera de obstáculos. * Habilidades básicas en el triatlón		605	• Ejecución de movimiento donde pone en práctica fuerza, velocidad, resistencia.		
	20 HORAS SEGUNDO PERIODO				GIMNASIA BÁSICA	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	606	• Creación de figuras gimnásticas en grupo	Par acti trab exp sen ana real acti gim
					* Técnica de la gimnasia básica individual		607	• Investigación y análisis de temas de gimnasia	
					* Gimnasia grupal		608	• Conocimiento y aplicación de normas de seguridad para ejercicios de gimnasia	
					* Manejo de pequeños elementos		609	• Aplicación de responsabilidad al trabajar en grupo.	
					* Destrezas colectivas con Bastones. * Gimnasia con cinta		610	• * Utiliza con autonomía pequeños elementos. (pelotas, cuerdas, aros, bastones en actividades rítmicas.	
	20 HORAS TERCER PERIODO				FORMAS JUGADAS DERIVADAS DEL DEPORTE	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	611	• Ejecución de movimientos coordinados con pequeños elementos	Val com com su y la
					* PRE- deportivos * Formas jugadas del baloncesto * Formas Jugadas del voleibol * Forma jugadas del tenis de mesa. *		612	• Realización de tareas, consultas sustentación	
Dominio del balón					613		• Analisis de normas de juego comparación con el deporte		
					614		• Ejecución de las diversas formas de coger la raqueta.		
					615		• Presentación de talleres prácticos sobre pases y conducción del balón.		
20 HORAS CUARTO PERIODO				EXPRESIÓN RÍTMICA	C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616	• Coordinación en el movimiento.	Aso mo me exp imp valo cult	
				* Iniciación PRE- dan cística		617	• Realización de coreografías de bailes populares		
				* Bailes Colombianos: Joropo, bambuco, cumbia		618	• Manifestación de interés por experiencias rítmico- deportivas		
				* Bailes Populares: merengue, tropical, porro		619	• Participación de juegos pre deportivos		
				* Diseño coreográfico. * Combinación de ritmos y movimientos		620	• * Ejecuta esquemas de diferentes bailes y ritmos musicales		

GRADO SEXTO

PROYECTOS TRANSVERSALES		IH	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS AREAS	CODIGO	INDICADORES DE LOGRO	EST DE
20 HORAS	PRIMER PERIODO			CUALIDADES FISICAS <ul style="list-style-type: none"> • Concepto y aplicación • Beneficios de la actividad física • Acondicionamiento físico • Actividad lúdica 	Ciencias naturales: fisiología del sistema cardio-respiratorio	601	Conocimiento del concepto de las cualidades físicas	Mej con gen la sist ejer apli disc dep
				602		Ejecución de ejercicios con y sin aparatos gimnásticos		
				603		Participación activa en las actividades lúdicas		
				604		Mejoramiento de la condición física general		
20 HORAS	SEGUNDO PERIODO			BALONCESTO <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento • Juegos predeportivos • Fundamentación técnica, juego de baloncesto • Acondicionamiento físico y lesiones del deportista • Actividad lúdica 	Cívica y urbanidad: interiorización de la norma	606	Reconocimiento de la historia y de las normas básicas.	Re balo apli básic
				607		Iniciación en el baloncesto a través de juegos predeportivos		
				608		Realización de juegos de baloncesto aplicando la técnica		
				609		Elevación del rendimiento a partir de la practica		
20 HORAS	TERCER PERIODO			ATLETISMO <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento • Pruebas de pista y campo • Mantenimiento físico e hidratación y deporte • Actividad lúdica 	Transito: movilidad dentro y fuera de la institución educativa	611	Reconocimiento de la historia del atletismo y los juegos olímpicos.	Co imp atle pon prác las pr prác del
				612		Aplicación de las reglas básicas del atletismo como disciplina		
				613		Realización de las pruebas de pista y campo		
				614		Mantenimiento físico general para el atletismo		
20 HORAS	CUARTO PERIODO			Voleibol <ul style="list-style-type: none"> • Reseña histórica y reglamento. • Juegos predeportivos • Fundamentación técnica • Mantenimiento físico y deporte y nutrición • Actividad lúdica 	Ética: vivencia y puesta en practica de los valores éticos	615	Participación en actividades lúdicas y deportivas.	Eje acu los vole
				616		Comprensión de la historia del voleibol y algunas reglas.		
				617		Iniciación en el voleibol a través de juegos predeportivos		
				618		Ejecución técnica de los fundamentos del voleibol		
						619	Promoción y participación del deporte escolar	
						620	Conocimiento de la importancia de la lúdica como actividad.	

GRADO SÉPTIMO

I.H		P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO		
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa	*torneo PROYECTOS Y ACTIVIDADES: TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución. Inter-clases, *actividades silábicas, *eventos culturales, *montajes coreográficos	PRIMER PERIODO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		601	Comprensión de la definición aplicación de las cualidades físicas		
			Capacidades coordinativas	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio	602	Mejoramiento de su resistencia cardiovascular con su trabajo físico		
			Resistencia aeróbica, anaeróbica	Gasto energético	603	Adquisición de la resistencia anaeróbica y aplicación en los deportes		
			Fuerza y velocidad	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	604	Mejoramiento de su fuerza velocidad y flexibilidad con el ejercicio		
			flexibilidad	Español: formas de comunicación	605	Participación en la práctica de la actividad física		
		SEGUNDO PERIODO	20 HORAS	PRACTICA DEPORTIVA	Fundamentación teórica: historia importancia y reglas principales del baloncesto, tenis de mesa y ajedrez	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	606	Comprensión de la importancia reglamentación del baloncesto
					Juegos predeportivos al baloncesto	Español: formas de comunicación	607	Adquisición de la fundamentación técnica del baloncesto.
					Fundamentación técnica del baloncesto, tenis de mesa y ajedrez		608	Reconocimiento de la importancia y la historia del ajedrez y el tenis de mesa
							609	Aplicación de la técnica de deportes individuales como ajedrez y tenis de mesa en acciones reales de juego.
							610	Comprensión de la importancia de la actividad física para la salud.
		TERCER PERIODO	20 HORAS	PRATICA DEPORTIVA	Fundamentación teórica historia e importancia del atletismo.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad	611	Reconocimiento de la historia y la importancia del atletismo.
					Pruebas atléticas (carreras saltos y lanzamientos)	Español: formas de comunicación	612	Adquisición de la técnica de atletismo para la ejecución de las pruebas atléticas.
					Fundamentación teórica y técnica del voleibol	Ciencias naturales: Anatomía, sistema osteo - muscular	613	Iniciación de la técnica del voleibol con juegos predeportivos.
					Juegos predeportivos. Al voleibol		614	Adquisición de la fundamentación técnica del voleibol y fútbol
					Movimientos de las articulaciones del cuerpo		615	Comprensión de los diferentes movimientos que se originan en las articulaciones
		CUARTO PERIODO	20 HORAS	EXPRESIÓN RÍTMICA Y DEPORTIVA	Fundamentación teórica de la gimnasia con u sin aparatos	C. SOCIALES: En cuanto a las generalidades de las Regiones Colombianas y su aspecto cultural.	616	Adquisición de la fundamentación técnica de la gimnasia
					Predeportivos al softbol		617	Ejecución del predeportivo de softbol (kidbol)
					Fundamentación técnica del softbol	ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	618	Adquisición de la técnica de softbol
					Diseño coreográfico		619	Presentación de coreografía grupales
					Bailes populares		620	Manifestación por experiencia rítmicas

GRADO OCTAVO

I.H		P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
PROYECTO TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa PROYECTO S Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, *torneo Inter.-clases, *actividades lúdicas, *eventos culturales, *montajes coreográficos	20 HORAS	PRIMER PERIODO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Capacidades coordinativas Resistencia aeróbica , anaeróbica Fuerza y velocidad flexibilidad	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Gasto energético Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601 602 603 604 605	Aplicación de las cualidades físicas a las disciplinas deportivas Mejoramiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica Mejoramiento del desarrollo muscular Mejoramiento de la velocidad la flexibilidad. Identificación de los conceptos teóricos prácticos de resistencia
	20 HORAS	SEGUNDO PERIODO	PRACTICA DEPORTIVA Fundamentación teórica y técnica del baloncesto Fundamentación técnica del tenis de mesa y ajedrez Ejercicio cardio-respiratorio Capacidades físicas	C. NATURALES: se relaciona con esta área en el tema de nutrición humana, aquí se aborda más desde el rendimiento en la actividad física y como prevención y cuidado de la salud.	606 607 608 609 610	Valoración de la práctica de actividad física como medio de conservación de la salud Afianzamiento de los gestos técnicos del baloncesto Realización de ejercicios cardio-respiratorios Adquisición de los fundamentos técnicos y teóricos del tenis de mesa y el ajedrez Mejoramiento de las capacidades físicas con el ejercicio
	20 HORAS	TERCER PERIODO	PRACTICA DEPORTIVA Fundamentación teórica: historia e importancia de los juegos olímpicos. Fundamentación de las pruebas atléticas Fundamentación teórica y técnica del voleibol	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	611 612 613 614 615	Comprensión de la importancia de los juegos olímpicos y las pruebas atléticas. Adquisición de los fundamentos técnicos del atletismo Iniciación en la disciplina del voleibol con los juegos predeportivos. Adquisición de los fundamentos teóricos y técnicos del voleibol Valoración de las diferentes expresiones motrices.
	20 HORAS	CUARTO PERIODO	EXPRESIÓN RÍTMICA Predeportivos al fútbol Fundamentación teórica y técnica del fútbol Fundamentación teórica en primeros auxilios y lesiones del deportista. Gimnasia con pequeños elementos Juegos lúdicos-recreativos	C. SOCIALES: En cuanto a los aspectos culturales de América. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616 617 618 619 620	Iniciación en la disciplina del fútbol con los juegos predeportivos. Adquisición de los fundamentos teóricos y técnicos del fútbol Aplicación de la técnica de la gimnasia con pequeños elementos Comprensión y aplicación de primeros auxilios en las lesiones deportivas. Utilización del juego como medio de integración grupal

GRADO NOVENO

Int er.		I.H		CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
		P					
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa	PROYECTOS Y ACTIVIDADES: TIEMPO LIBRE: *Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, *Torneos, actividades lúdicas, *Eventos culturales, *Montajes coreográficos	PRIMER PERIODO	20 HORAS	PREPARACIÓN FÍSICA	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601	Mejoramiento de la capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica
				Potencia aeróbica y anaeróbica		602	Mejoramiento de la capacidad muscular para vencer o mantener una resistencia
				Capacidad aeróbica y anaeróbica		603	Mejoramiento de la amplitud de movimiento de las articulaciones
				Resistencia a la fuerza		604	Realización de ejercicios de flexibilidad
				Flexibilidad activa y pasiva		605	Aplicación del concepto de las cualidades físicas en las diferentes disciplinas deportivas.
		SEGUNDO PERIODO	20 HORAS	PRACTICA DEPORTIVA	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ciencias Naturales: Anatomía y fisiología de las articulaciones	606	Afianzamiento de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto.
				Técnica ofensiva y defensiva del baloncesto		607	Comprensión del reglamento de baloncesto aplicándolo a situaciones reales de juego
				Técnica ofensiva y defensiva en el voleibol		608	Adquisición de los principios tácticos del baloncesto
				Lesiones deportivas : fracturas esguinces , desgarres		609	Comprensión del concepto y características de las lesiones deportivas
				Ejercicio de mantenimiento físico		610	Aplicación de las normas para la realización de ejercicios
		TERCER PERIODO	20 HORAS	PRACTICA DEPORTIVA	Ciencias Naturales: Anatomía y fisiología de las articulaciones Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	611	Afianzamiento de la técnica del voleibol
				Fundamentación técnica del voleibol		612	Iniciación en los principios tácticos del voleibol
Principios tácticos del voleibol	613			Comprensión de las reglas principales del voleibol y su aplicación en situaciones reales de juego.			
Lesiones deportivas: luxaciones, tendinitis, bursitis	614			Aplicación y comprensión de primeros auxilios en lesiones deportivas			
Calentamiento físico	615			Reconocimiento de la importancia del calentamiento antes del ejercicio			
CUARTO PERIODO	20 HORAS	EXPRESIONES RÍTMICAS	ETICA Y VALORES: La autoestima y la autonomía ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616	Iniciación en la disciplina del sóftbol con juegos predeportivos.		
		Fundamentación teórica y técnica del sóftbol		617	Adquisición de los fundamentos teóricos y técnicos del sóftbol.		
		Fundamentación técnica del fútbol		618	Mejoramiento de los gestos técnicos del fútbol		
		Fundamentación teórica sobre la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo y su incidencia en el deporte y la actividad física		619	Comprensión de la incidencia negativa del alcoholismo, la drogadicción y el tabaquismo en el deporte.		
		Aeróbicos Rumba aeróbica		620	Creación y expresión de los movimientos rítmicos		

GRADO DÉCIMO

PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa		I.H	P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
PROYECTOS Y ACTIVIDADES. TIEMPO LIBRE: Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la institución, talleres, clases, actividades lúdicas, eventos culturales, jornadas recreativas	20 HORAS	PRIMER PERÍODO		CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Beneficios del ejercicio físico Aeróbicos Ejercicios de tonificación Velocidad de desplazamiento de reacción contráctil y resistencia a la velocidad.	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación Ética: Reconocimiento de valores	601	Mejoramiento de cada una de las cualidades físicas condicionales Concientización de la importancia de la actividad física para la salud Fortalecimiento de los diferentes grupos musculares Aplicación de los ejercicios vistos en actividades cotidianas. Conocimiento de las normas propuestas
				602			
				603			
				604			
				605			
	20 HORAS	SEGUNDO PERÍODO	PRACTICA DEPORTIVA	Técnica ofensiva del voleibol Técnica defensiva del voleibol Ejercicios de resistencia. Identidad de géneros	C. NATALES: Hace relación al componente óseo-muscular del cuerpo humano, en especial en su funcionalidad en el ejercicio físico y la adopción correcta de posturas corporales.	606	Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica de voleibol Comprensión y aplicación de los principales gestos tácticos del voleibol Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego Interpretación de los conceptos teóricos del voleibol. Elaboración de consultas sobre sexualidad
						607	
						608	
						609	
						610	
	20 HORAS	TERCER PERÍODO	PRACTICA DEPORTIVA	Técnica ofensiva del baloncesto Principios tácticos del baloncesto Ejercicios de fortaleza Finanzas para el cambio(el ahorro)	Ciencias Naturales: sistema Osteo-muscular	611	Ejecución de los diferentes gestos tácticos del baloncesto en acciones de juego Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física Aplicación de los principios tácticos del baloncesto Fortalecimiento de la necesidad de ahorrar. Participación en actividades lúdicas
						612	
613							
614							
615							
20 HORAS	CUARTO PERÍODO	EXPRESIONES RÍTMICAS	Historia de las danzas colombianas Flexibilidad activa y pasiva Ejercicios cardio-respiratorio Educación vial (el motociclista)	C. SOCIALES: En cuanto a los aspectos culturales de influencia mundial. ESPAÑOL Y ARTÍSTICA: En temas de Expresión corporal, danza y expresiones artísticas.	616	Manifestación de interés por la historia de la danza Valoración de los ejercicios propuestos para el mejoramiento físico Aplicación del ajuste postural en cada uno de los ejercicios realizados Interpretación de las reglas del motociclista. Participación ordenada en los diferentes ejercicios	
					617		
					618		
					619		
					620		

GRADO UNDÉCIMO

I.H		P	CONTENIDOS	INTERDISCIPLINARIEDAD DE LAS ÁREAS	CÓDIGO	INDICADORES DE LOGRO
PROYECTOS TRANSVERSALES: El Acto Lector como proceso fundamental para la Comprensión Pastoral Educativa	20 HORAS	PRIMER PERIODO	CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Aeróbicos Capacidades Físicas Resistencia aeróbica, anaeróbica Flexibilidad activa y pasiva	Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	601	Mejoramiento de las cualidades físicas condicionales Aplicación de las cualidades físicas a las actividades físicas y al deporte Mantenimiento de la capacidad física para realizar ejercicios de flexibilidad Creación y participación de montajes coreográficos. Conocimiento de las normas propuestas en clase
					602	
					603	
					604	
					605	
	20 HORAS	SEGUNDO PERIODO	PRACTICA DEPORTIVA Abuso de las drogas en el deporte Fundamentación técnica ofensiva y defensiva del baloncesto Principios tácticos del baloncesto Capacidades físicas	Ciencias Naturales: Sistema inmunológico Español: formas de comunicación	606	Comprensión del abuso de las drogas en el deporte Mejoramiento de las habilidades y destrezas para la ejecución técnica el baloncesto Comprensión y aplicación de los principios tácticos del baloncesto Mejoramiento de sus capacidades físicas con el ejercicio físico . Utilización del juego como medio de integración
					607	
					608	
					609	
					610	
	20 HORAS	TERCER PERIODO	PRACTICA DEPORTIVA Fundamentación técnica del voleibol Fundamentación táctica del voleibol Eficiencia del ejercicio físico Finanzas para el cambio (el ahorro)	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratorio Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	611	Mejoramiento de las destrezas para la ejecución de la técnica y la táctica del voleibol Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio Interpretación de la actividad física para la salud Importancia de cómo saber ahorrar para cualquier eventualidad. Participación de actividades lúdicas y recreativas
					612	
613						
614						
615						
0 HORAS	CUARTO PERIODO	EXPRESIONES RÍTMICAS Organización y administración deportiva Calentamiento físico Hábitos de vida Bailes modernos. Tu sexualidad y tu cuerpo	Ciencias Naturales: función del sistema Respiratoria. Artística: ubicación, creatividad y originalidad Español: formas de comunicación	616	Aplicación de unos buenos hábitos de vida Adquisición de conocimientos básicos para la plantación y organización de eventos deportivos Reconocimiento de la importancia del calentamiento físico antes del ejercicio Realización de ejercicios que permitan mejorar su condición física. Conocimiento sobre sexualidad y su cuerpo.	
				617		
				618		
				619		
					620	

PROYECTOS Y ACTIVIDADES: TIEMPO LIBRE: Actividades recreativas y deportivas con los grupos o con toda la comunidad.
 casos, administrativas, transversales, manejo de recursos

6.11 AREA DE EDUCACION FISICA.

A. SINTESIS DEL PROBLEMA DEL AREA.

- Falta de interés de alguien del sexo femenino en la participación activa tanto en las carácter formativo y competitivo.
- Espacios cerrados que antes eran utilizados para la práctica de la actividad física.
- Carencia casi total de documentación relacionada con el área de la educación física y lo colegio.

B. OBJETIVOS GENERALES DEL AREA

- Concientizarse de la importancia de la práctica de la actividad física y el deporte mejoramiento de la salud.
- Valorar la práctica de las actividades físicas como medio para la comprensión de cuerpo para enfrentar las diferentes situaciones de la vida moderna.
- Contribuir a la construcción de la cultura física y la valoración de las expresiones
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo aceptando establezcan en los diferentes juegos y deportes.
- Promover el cuidado personal desde la realidad corporal y física.

C. DIAGNÓSTICO

La Institución Educativa la Salle Campoamor, está ubicada en el suroccidente de la ciudad pertenece a núcleo 933, barrio Guayabal (Campoamor) con la nomenclatura Carrera 65B Tiene cobertura de tres jornadas, mañana en la cual asisten jóvenes desde grado 7º al grado niños del grado preescolar, primaria desde 1º hasta el grado 6º y la noche atiende la población grados de 6º a 11º.

El pensum académico determina una intensidad de 2 horas semanales, para los grados grado 10º y 11º tienen una hora semanal.

El área en los grados preescolar y básica primaria, es atendida por la profesora titular de grados 5º, 4º y 2º que es atendida por practicantes de la Institución Universitario Jaime Isa 7º, 8º y 9º le dictan el área docentes licenciados en Educación Física, los grados 10º y La jornada de la noche realiza la Educación Física una vez al mes a través de jornada de por los mismos docentes de dicha jornada.

Los estudiantes de la básica primaria traen un desarrollo psicomotor, acorde a la edad, básicas, que le permiten un desempeño adecuado, de acuerdo a las exigencias del área, dificultades, como resultado de la ausencia del docente profesional en el área.

La Institución cuenta con dos placas polideportivas para el desarrollo de las actividades, amplitud del espacio, tiene como debilidad la exposición al sol y la lluvia, además, la ubi con el desarrollo de las clases en las demás áreas; también tiene disponible dos espacios del tenis de mesa y el ajedrez, espacios que son utilizados tanto para el desarrollo de las como para dar cumplimiento al proyecto de recreación y tiempo libre. Está dotada de balones, grabadoras, redes de voleibol y costales entre otros para optimizar la calidad de

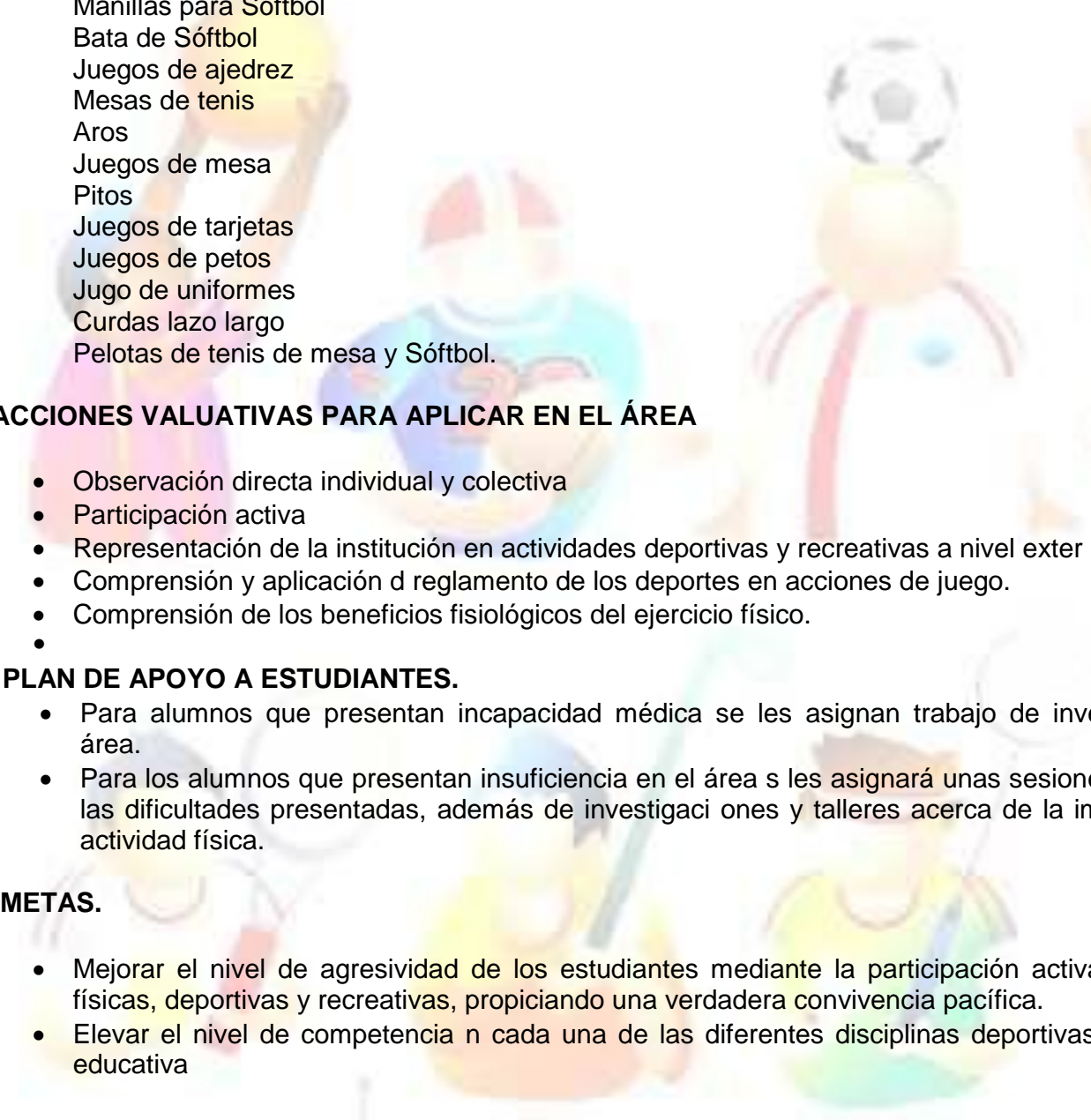
D. ESPACIOS PARA LA LUDICA PEDAGOGICA.

- Aula de clase
- Placas polideportivas
- Salón de lúdica
- Patio salón
- Auditorio (gimnasia)
- Centros recreativos y deportivos
- Canchas de fútbol del barrio

E. RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL ÁREA

- **INFRAESTRUCTURA**
Sala de juegos, placas polideportivas del colegio, centros recreativos cercanos a la del barrio
- **FISICOS**
Balones para disciplinas deportivas como: baloncesto, voleibol, microfútbol, fútbol.
Mallas para voleibol, baloncesto y tenis de mesa
Tulas para baloncesto
Colchonetas

Cuerdas para saltar



Manillas para Sóftbol
Bata de Sóftbol
Juegos de ajedrez
Mesas de tenis
Aros
Juegos de mesa
Pitos
Juegos de tarjetas
Juegos de petos
Jugo de uniformes
Curdas lazo largo
Pelotas de tenis de mesa y Sóftbol.

F. ACCIONES VALUATIVAS PARA APLICAR EN EL ÁREA

- Observación directa individual y colectiva
- Participación activa
- Representación de la institución en actividades deportivas y recreativas a nivel exter
- Comprensión y aplicación d reglamento de los deportes en acciones de juego.
- Comprensión de los beneficios fisiológicos del ejercicio físico.
-

G. PLAN DE APOYO A ESTUDIANTES.

- Para alumnos que presentan incapacidad médica se les asignan trabajo de inve área.
- Para los alumnos que presentan insuficiencia en el área s les asignará unas sesione las dificultades presentadas, además de investigaci ones y talleres acerca de la im actividad física.

H. METAS.

- Mejorar el nivel de agresividad de los estudiantes mediante la participación activa físicas, deportivas y recreativas, propiciando una verdadera convivencia pacífica.
- Elevar el nivel de competencia n cada una de las diferentes disciplinas deportivas educativa

- Propiciar la integración d los jóvenes al interiordel colegio y con otras instituciones e

- Vincular a las mujeres aún más en la práctica deportiva y recreativa
- Realizar los aportes necesarios desde la educación física para su aplicabilidad en las

I. ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LAS METAS.

- Propiciando en el desarrollo de las actividades un ambiente que favorezca la convivencia
- Buscando la interiorización y puesta en práctica de las reglas en las disciplinas deportivas
- Fortaleciendo los semilleros de las disciplinas deportivas que constituyen la base de
- Creando los espacios para la realización de los entrenamientos de los equipos que re
- Cumpliendo de una manera eficaz con las actividades propuestas en el proyecto de libre
- Participando en las actividades deportivas y recreativas programadas para otras sectores.
- Invitando a las instituciones educativas del sector a participar en eventos de carácter colegial.
- Organizando eventos deportivos del interés del sexo femenino (microfútbol, voleibol,
- Poniendo en práctica elementos de la seguridad vial de manera que se integre con Educación física.

J. CONTENIDOS TEMÁTICOS

