



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017



JAIRO EDUARDO NARANJO  
LUIS ALBERTO SUAZA  
SERGIO ZAPATA PULGARIN  
MARTHA OLIVA GALLEGO VALLEJO  
COSUELO OSSA LONDOÑO  
ELSA TORRES MONTOYA  
LILIANA LEMOS ESCOBAR

SAN ANTONIO DE PRADO

2017



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

## 1. MARCO TEORICO:

### CONSIDERACIONES GENERALES

#### ❖ JUSTIFICACIÓN:

El estudio del movimiento del ser humano con sus características e incidencias en los procesos de desarrollo del hombre en el orden cognitivo, socio-afectivo y motor, contemplando al alumno como totalidad y eje del aprendizaje. Es la relevante finalidad de la educación física. En el contexto social la educación física inicia al alumno en el complejo mundo de las leyes, ajustándolo a su desenvolvimiento de acuerdo con el avance de su maduración y desarrollo. Todos los fenómenos que afectan al hombre en su medio como individuo y como miembro de una sociedad necesariamente deben ir ligados hacia la consecución de mejores oportunidades de la calidad de vida; la forma que plantea la educación física tiene mucho que ver con la ubicación del alumno en su medio, para que comprenda su realidad presente y pueda ser sujeto transformador con un proyecto de vida definido.

#### ❖ FINES DE LA EDUCACIÓN:

- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- El pleno desarrollo de la personalidad, sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

❖ **OBJETIVOS DE LA LEY 115:**

- Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.
- Fomentar prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación, la organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.
- Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.
- Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

**ARTICULO 13. OBJETIVOS COMUNES DE TODOS LOS NIVELES.** Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- a. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;
- b. Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
- c. Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
- d. Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

vida familiar armónica y responsable;

- e. Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;
- f. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
- g. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y
- h. Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

**ARTICULO 16. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR.** Son objetivos específicos del nivel preescolar:

- a. El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía;
- b. El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas;
- c. El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje; d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria;
- d. El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia;
- e. La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos;



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

- f. El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social;
- g. El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento;
- h. La vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio, y
- i. La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

### SECCION TERCERA EDUCACIÓN BÁSICA

**ARTICULO 19. Definición y duración.** La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructurará en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana

**ARTICULO 21. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA.** Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- a. La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- b. El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico;
- c. El desarrollo de las habilidades comunicativas básicas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente en lengua castellana y también en la lengua materna, en el caso de los grupos étnicos con tradición



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura;

- d. El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética;
- e. El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones, así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos;
- f. La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad;
- g. La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
- h. La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- i. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- j. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- k. El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- l. La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura;
- m. La adquisición de elementos de conversación y de lectura al menos en una lengua extranjera;
- n. La iniciación en el conocimiento de la Constitución Política, y



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

- o. ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

**ARTICULO 22. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA.** Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- a. El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la lengua;
- b. La valoración y utilización de la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la creación literaria en el país y en el mundo;
- c. El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana;
- d. El avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento de problemas y la observación experimental;
- e. El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- f. La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- g. La iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil;



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01/08/11/2017

- h. El estudio científico de la historia nacional y mundial dirigido a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social;
- i. El estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos;
- j. La formación en el ejercicio de los deberes y derechos, el conocimiento de la Constitución Política y de las relaciones internacionales;
- k. La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales;
- l. La comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera;
- m. La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- n. La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- o. ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

**ARTICULO 30. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA.** Son objetivos específicos de la educación media académica:

- a. La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

- b. La profundización en conocimientos avanzados de las ciencias naturales;
- c. La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social;
- d. El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- e. La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno;
- f. El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social;
- g. La capacidad reflexiva y crítica sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores éticos, morales, religiosos y de convivencia en sociedad, y
- h. El cumplimiento de los objetivos de la educación básica contenidos en los literales b) del artículo 20, c) del artículo 21 y c), e), h), i), k), ñ) del artículo 22 de la presente Ley.

**ARTICULO 33. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA TÉCNICA.** Son objetivos específicos de la educación media técnica:

- a. La capacitación básica inicial para el trabajo;
- b. La preparación para vincularse al sector productivo y a las posibilidades de formación que éste ofrece, y



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

- c. La formación adecuada a los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.

## 2. LA EDUCACIÓN FÍSICA:

NIVEL	OBJETIVO
BASICA 1° A 5° El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo	Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
BASICA 6° A 9° El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo	Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano
MEDIA 10° Y 11° El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo	Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo,

## EL DERECHO DE TODOS A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Considerando:



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Que la Carta Internacional de la Educación Física y del Deporte (UNESCO/1978), en su artículo 1º establece que "La practica de la Educación Física y del Deporte es un derecho fundamental de todos", y que el ejercicio de este derecho: (a) es indispensable a la expansión de las personalidades de las personas; (b) propicia medios para desarrollar en los practicantes aptitudes físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social; (c) posibilitan adecuaciones a las tradiciones deportivas de los países, mejoramiento de las condiciones físicas de las personas y aun puede llevarlas a alcanzar niveles de performances correspondientes a los talentos personales; (d) debe ser ofrecido, a través de condiciones particulares adaptadas a las necesidades específicas, a los jóvenes, así mismo a los niños de edad preescolar, a las personas de mayor edad y a los deficientes, permitiendo el desarrollo integral de sus personalidades;

Que en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Naciones Unidas/ 1948) en su Art. 1º declara que "todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos" y en el Art. 2º establece que "todos pueden invocar los derechos y las libertades establecidas en esta Declaración, sin distinción de cualquier especie, sea de raza, color, sexo, lengua, religión, opinión política o de otra naturaleza, origen nacional o posición social, riqueza, nacimiento, o cualquier condición";

Que hay un reconocimiento histórico y universal de que la Educación Física es uno de los medios más eficaces para la conducción de las personas a una mejor Calidad de Vida;

La FIEP concluye:

Art. 1 - La Educación Física, por sus valores, debe ser comprendida como uno de los derechos fundamentales de todas las personas.

Art. 2 - La Educación Física, como derecho de todas las personas, es un proceso de Educación, sea por vías formales o no-formales,

Art. 3 - Las actividades físicas, con fines educativos, en sus posibles formas de expresión, reconocidas en todos los tiempos como los medios específicos de la Educación Física, se constituyen en caminos privilegiados de la Educación.

Art. 4- La Educación Física, por su concepto y alcance, debe ser considerada como parte del proceso educativo de las personas, sea dentro o fuera del ambiente escolar, por constituirse en la mejor opción de experiencias corporales sin excluir la totalidad de las personas, creando estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas.

Art. 5 - La Educación Física, debe ser asegurada y promovida durante toda la vida de las personas, ocupando un lugar de importancia en los procesos de educación continuada, integrándose con los otros componentes educacionales, sin dejar, en



ningún momento, de fortalecer el ejercicio democrático expresado por la igualdad de condiciones ofrecidas en sus prácticas.

Art. 6 La Educación Física, por sus posibilidades de desarrollar la dimensión psicomotora de las personas, principalmente en los niños y adolescentes, conjuntamente con los dominios cognitivos y sociales, debe ser disciplina obligatoria en las escuelas primarias y secundarias, debiendo ser parte de un currículo longitudinal;

Art. 7- La Educación Física, para que ejerza su función de Educación para la Salud y pueda actuar preventivamente en la reducción de enfermedades relacionadas con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, algunas formas de cáncer y depresiones, contribuyendo para a calidad de vida de sus beneficiarios, debe desarrollar hábitos en las personas de practica regular de actividades físicas.

#### ❖ LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.

##### - OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

- Fueron establecidos por la “ley general de educación”.
- Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del hombre para la convivencia social.
- Mejoramiento de la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.
- Mejoramiento de la capacidad comunicativa.
- Conservación y mejoramiento de la salud física y mental.
- Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.
- Mejoramiento de la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
- Promoción del desarrollo científico y tecnológico.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

- Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente.

### OBJETIVOS GENERALES.

- Lograr el mejoramiento motor socio-afectivo y psico-biológico a través de la práctica de actividades físicas que permitan el equilibrio funcional.
- Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de: crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales.
- Fomentar mediante la practica de actividades lúdico-deportivas principios democráticos, valores de la participación, y estimular la autonomía y la responsabilidad.
- Adquirir hábitos motores que respondan a las necesidades del trabajo físico, requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud.
- Propender por una competencia motriz pertinente, para la solución de problemas de movimiento encontrados en la vida cotidiana.
- Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
- Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creativa a través de la practica de juegos y deportes organizados.
- Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales.
- Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente en la solución de problemas.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

#### ❖ HACIA EL CONCEPTO DEL AREA.

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

La educación física en sentido general se define como “un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre, a la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices vitalmente importantes, a la elevación de conocimientos y al desarrollo de cualidades morales individuales y sociales de la personalidad, En tal sentido la educación física deberá propender por el mejoramiento de la capacidad física, de la salud, de la capacidad sicomotora, por la promoción de valores y actitudes para la convivencia social, como para la actualización en el conocimiento específico del área, sus avances tecnológicos, su uso y transformación para el beneficio de la sociedad”.

Teniéndola en cuenta como área del plan de estudios, la educación física, recreación y deportes se define como el conjunto de procesos pedagógicos que tiene como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices en función de la formación integral del alumno; en éste sentido, la recreación y el deporte deben ser retomados como medios de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal, cognitiva, comunicativa, ética y afectiva del alumno.

#### ❖ ENFOQUE CURRICULAR.

El currículo se define como la concreción teórico práctica en la cual se expresan los procesos administrativos, organizacionales y académicos, referidos a aquello que se debe dar en una organización educativa con el fin de cumplir con la misión institucional. En ese sentido, la educación física se ubica en un contexto heterogéneo en la perspectiva de superar los dualismos y las separaciones entre lo escolar y lo social, entre las diferentes dimensiones del desarrollo humano, entre las prácticas como medios y las prácticas como fines, para plantear un currículo sobre la dinámica misma, esto es, desde procesos de formación, a través de los cuales se expresa y educa al ser humano y se construye cultura.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

❖ A CERCA DE LOS CONTENIDOS.

La preocupación esta centrada en la participación activa y permanente de los alumnos durante la práctica de las actividades inherentes al área de educación física, recreación y deportes. La preocupación de los educadores de la institución no será entonces la de lograr con los estudiantes una ejecución de gestos técnicos rígidos encaminados al rendimiento deportivo. Lo que realmente ha de convocarnos es al fomento de una actitud favorable hacia la cultura física, la construcción d valores sociales que allanen el camino hacia la inserción del alumno al orden de lo social y buscando por su puesto en él, no una ejecución deportiva técnica sino la adquisición de una competencia motora.

Para el desarrollo de los contenidos se tiene en cuenta un orden secuencial y sistemático de los temas en los diferentes grados, en concordancia con el desarrollo motor, cognoscitivo y socio-afectivo del estudiante, garantizando niveles progresivos de exigencia. Aquí se tienen en cuenta la nivelación en las categorías de movimiento, el mejoramiento y combinación de categorías de movimiento y la socialización y aplicación de experiencias referenciadas en el deporte, y la expresión corporal.





INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas.	Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás que lo llevan a ser un buen ser social.	Analiza de forma crítica reflexiva las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve.	Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.	Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno en las cuales se desenvuelve de manera crítica y reflexiva	Desarrolla habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable.	Practica en su entorno social y familiar las competencias ciudadanas aceptando con respeto las normas Institucionales, de convivencia pacífica
<b>NIVEL DE DESARROLLO DE LA COMPETENCIA</b>	N.1 Identifica las diferentes partes del cuerpo.  N.2 Reconozco las partes del cuerpo	N.1 Reconocimiento de los patrones básicos de locomoción.  N.2 Trabajo con elementos rítmicos y gimnásticos:	N.1 Reconocimiento de la importancia de las reglas en el juego.  N.2 Acatamiento y creación de reglas elementales de	N1 Identifica sus valores y los proyecta hacia los demás  N2 Explica cada uno de los valores institucionales y los pone	N1 Identifica sus valores y los proyecta hacia los demás  N2 Explica cada uno de los valores institucionales y los pone en práctica	N1 Describe con agrado actividades que favorecen la sana convivencia  N2 Explica la manera como a través del	N1 Identifica que los juegos permiten la interacción entre hombres y mujeres  N2 Explica con sus palabras las



	en mi y en mis compañeros .	pelotas, cuerdas, aros y bastones.	juego.	en práctica	N3 Usa sus conocimientos para el bien propio y el de los demás	juego se solucionan los conflictos	diferencias entre hombres y mujeres
	N.3 Aprendo canciones y las expreso con mi cuerpo.	N.3 Coordinación de sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.	N.3 Participación en diferentes juegos que posibiliten el trabajo en equipo.	N3 Usa sus conocimientos para el bien propio y el de los demás	N4 Combina sus saberes para ayudar en el aprendizaje de sus compañeros	N3 Resuelve por la vía del dialogo los conflictos presentados en la clase	N3 Resuelve conflictos respetando las diferencias
	N.4 Presento ideas para el cuidado de mi cuerpo	N.4 Asociación de ritmos musicales y movimientos corporales	N.4 Ejecución de actividades lúdicas de integración grupal	N4 Combina sus saberes para ayudar en el aprendizaje de sus compañeros	N5 Proyecta sus conocimientos en beneficios de los demás	N4 Planifica acertadamente algunas normas que favorecen la integración	N4 Proyecta una sana convivencia entre niños y niñas
	N.5 Proposición de ejercicios y juegos para mejorar la ejecución correcta del movimiento	N.5 Realización de actividades motrices en tiempos distintos y diversos	N.5 Organiza diversos juegos teniendo en cuenta la creación de sus propias reglas	N5 Proyecta sus conocimientos en beneficios de los demás	N6 Aprecia la importancia de vivir para servir al prójimo.	N5 Diseña un cuadro comparativo entre los beneficios del servir y no servir a los demás	N5 Combina la participación de hombres y mujeres en las actividades físicas
	N.6		N.6 Demuestra a través del juego el mejoramiento de su interacción	N6 Aprecia la importancia de vivir para servir al prójimo		N6 Compara las ventajas de los	N6 fundamenta que todos los seres tenemos los



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	Demuestra control corporal a través de la ejecución de algunas formas de movimiento de acuerdo con su nivel de desarrollo .	espacios, utilizando patrones básicos de movimiento en diferentes direcciones niveles y ritmos.  N.6 Demuestra a través de su creatividad e imaginación la combinación de ejercicios y ritmos	social, expresando ideas y sentimientos.			conflictos solucionados por la vía del dialogo y los que no .	mismos derechos.
<b>PRIMERO</b>  <b>PERIODO 1</b>	Demuestra de manera optima el interés ,adaptándose y participando activamente de las actividades que	Demuestra de manera adecuada el interés ,adaptándose y participando activamente de las actividades que implican coordinación fina y gruesa de manera de	Demuestra de manera mínima el interés ,adaptándose y participando activamente de las actividades que implican coordinación fina y gruesa de manera	Tiene dificultad para demostrar el interés ,adaptándose y participando activamente de las actividades que			



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	implican coordinación fina y gruesa de manera responsable , haciendo consiente la acción de respirar y participar	manera responsable , haciendo consiente la acción de respirar y participar	de manera responsable , haciendo consiente la acción de respirar y participar	implican coordinación fina y gruesa de manera responsable , haciendo consiente la acción de respirar y participar
<b>PERIODO 2</b>	Demuestra de manera optima un desarrollo psicomotriz de acuerdo a su etapa de desarrollo, realizando movimientos coordinados, ubicándose adecuadamente en el tiempo y en el espacio	Demuestra de manera satisfactoria un desarrollo psicomotriz de acuerdo a su etapa de desarrollo, realizando movimientos coordinados, ubicándose adecuadamente en el tiempo y en el espacio	Demuestra de manera mínima un desarrollo psicomotriz de acuerdo a su etapa de desarrollo, realizando movimientos coordinados, ubicándose adecuadamente en el tiempo y en el espacio	Tiene dificultad para demostrar un desarrollo psicomotor de acuerdo a su etapa de desarrollo , realizando movimientos coordinados
<b>PERIODO 3</b>	Controla a voluntad de manera optima l los movimientos de su cuerpo, realizando	Controla a voluntad de manera satisfactoria l los movimientos de su cuerpo, realizando actividades que implican coordinación	Controla a voluntad de manera mínima los movimientos de su cuerpo, realizando actividades que implican	Tiene dificultad para controlar los movimientos de su cuerpo , realizando actividades que



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	actividades que implican coordinación motriz fina y gruesa de manera responsable.	motriz fina y gruesa de manera responsable.	coordinación motriz fina y gruesa de manera responsable.	impliquen coordinación motriz fina y gruesa de manera responsable.
PERIODO 4	Demuestra de manera optima actitudes de respeto y cuidado al realizar movimientos corporales	Demuestra de manera satisfactoria actitudes de respeto y cuidado al realizar movimientos corporales	Demuestra de manera mínima actitudes de respeto y cuidado al realizar movimientos corporales	Tiene dificultad para demostrar actitudes de respeto y cuidado al realizar movimientos corporales
SEGUNDO. PERIODO UNO	Incrementa y posibilita el control corporal de manera optima para el trabajo sobre alturas a través de experiencias básicas y elementales del atletismo con alegría y autoconfianza.	Incrementa y posibilita el control corporal de manera satisfactoria para el trabajo sobre alturas a través de experiencias básicas y elementales del atletismo con alegría y autoconfianza.	Incrementa y posibilita el control corporal de manera mínima para el trabajo sobre alturas a través de experiencias básicas y elementales del atletismo con alegría y autoconfianza.	Presenta dificultad para Incrementar y posibilitar el control corporal para el trabajo sobre alturas a través de experiencias básicas y elementales del atletismo con alegría y autoconfianza.



PERIODO DOS	Desarrolla de manera optima y creativa ,actividades lúdicas experimentando el trabajo en grupo, participando en el juego de roles y asumiendo responsabilidades en las Prácticas recreativas, teniendo en cuenta las normas básicas de higiene y respeto por su cuerpo.	Desarrolla de manera satisfactoria y creativa ,actividades lúdicas experimentando el trabajo en grupo, participando en el juego de roles y asumiendo responsabilidades en las Prácticas recreativas, teniendo en cuenta las normas básicas de higiene y respeto por su cuerpo.	Desarrolla de manera mínima y creativa ,actividades lúdicas experimentando el trabajo en grupo, participando en el juego de roles y asumiendo responsabilidades en las Prácticas recreativas, teniendo en cuenta las normas básicas de higiene y respeto por su cuerpo.	Tiene dificultad para desarrollar de manera creativa ,actividades lúdicas experimentando el trabajo en grupo, participando en el juego de roles y asumiendo responsabilidades en las Prácticas recreativas, teniendo en cuenta las normas básicas de higiene y respeto por su cuerpo.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

<p>PERIODO TRES.</p>	<p>Participa con respeto, optimo dándole correcta utilidad a los espacios y controlando los tiempos definidos.</p>	<p>Participa con respeto, adecuado dándole correcta utilidad a los espacios y controlando los tiempos definidos.</p>	<p>Participa con respeto mínimo dándole correcta utilidad a los espacios y controlando los tiempos definidos.</p>	<p>Tiene dificultad para Participar con respeto, dándole correcta utilidad a los espacios y controlando los tiempos definidos.</p>
<p>PERIODO CUATRO.</p>	<p>Establece y relaciona dinámica optimas a su cuerpo y su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas.</p>	<p>Establece y relaciona dinámicas satisfactorias a su cuerpo y a su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas.</p>	<p>Establece y relaciona dinámicas mínimas a su cuerpo y a su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas.</p>	<p>Tiene dificultad para establecer y relacionar dinámicas a su cuerpo y a su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas.</p>
<p>TERCERO.</p>	<p>Incrementa el control corporal, el equilibrio de manera optima y desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos,</p>	<p>Incrementa el control corporal, el equilibrio de manera adecuada y desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones invertidas.</p>	<p>Incrementa el control corporal, el equilibrio de manera mínima y desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones invertidas.</p>	<p>Tiene dificultad para incrementar el control corporal, el equilibrio y desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos,</p>



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

PERIODO UNO.	giros, tijeras y posiciones invertidas.			giros, tijeras y posiciones invertidas.
PERIODO DOS .	Demuestra óptimamente la relación dinámica de su cuerpo y su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas	Demuestra satisfactoriamente la relación dinámica de su cuerpo y su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas	Demuestra mínimamente la relación dinámica de su cuerpo y su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas	Demuestra con dificultad la relación dinámica de su cuerpo y su movimiento rítmico que le permite participar e integrarse respetuosamente en actividades físicas y recreativas
PERIODO TRES.	Experimenta, elabora y expresa óptimamente modelos de normas para asumir responsabilidades en los juegos de grupo.	Experimenta, elabora y expresa satisfactoriamente modelos de normas para asumir responsabilidades en los juegos de grupo.	Experimenta, elabora y expresa mínimamente modelos de normas para asumir responsabilidades en los juegos de grupo.	Experimenta, elabora y expresa con dificultad modelos de normas para asumir responsabilidades en los juegos de grupo.



**INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO**

**AC-PL07**

**PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Versión 01 08/11/2017

<p><b>PERIODO CUATRO</b></p>	<p>Maneja adecuadamente y de manera optima normas y patrones básicos para la práctica de voleibol y futbol.</p>	<p>Maneja adecuadamente y de manera satisfactoria l normas y patrones básicos para la práctica de voleibol y futbol.</p>	<p>Maneja mínimamente l normas y patrones básicos para la práctica de voleibol y futbol.</p>	<p>Tiene dificultad para manejar normas y patrones básicos para la práctica de voleibol y futbol.</p>
<p><b>METODOLOGIA</b></p>	<p>Trabajo grupal e individual, Investigativo. Apropiación de conceptos. Practicas deportivas. Investigación de algunos juegos</p>			
<p><b>ACTIVIDADES</b></p>	<p>Elaboración de material lúdico: Arma todo, acertijos, rompecabezas, y elaboración. D e juegos , loterías , otros . . Juegos tradicionales. Juegos de piso, pared y cooperativos. Expresión corporal a través de: La Danza, La mímica, La dramatización.. Fundamentación coreográfica:</p>			
<p><b>EVALUACION</b></p>	<p><b>EVALUACION</b></p>			



**INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO**

**AC-PL07**

**PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Versión 01 08/11/2017

CRITERIO	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<p>Asistencia a periódica a clase</p> <p>-Apuntes de clase (cuaderno)</p> <p>-Consultas</p> <p>-Actividades por fuera del aula.</p> <p>-Evaluaciones en forma practica</p>	<p>Verificación de asistencia</p> <p>-Trabajo en equipos y -actividades de colaboración.</p> <p>-Revisión de cuadernos y apuntes de clase</p> <p>-Observación de actividades físicas</p>	<p>Llamada a lista.</p> <p>-Organización de equipos de trabajo para grupos de juego en determinado deporte.</p> <p>-Revisión periódica del cuaderno</p> <p>-Verificación de tareas asignadas de manera individual y grupal en forma practica.</p>	<p>-Evaluación practica mensual.</p> <p>-Una tarea física por semana.</p> <p>-Actividades de aplicación de acuerdo con el desarrollo de la programación y las horas de trabajo efectivas</p> <p>-Valoraciones periódicas de acuerdo con el desarrollo de las temáticas propuestas.</p>
PLAN DE APOYO	PROFUNDIZACION	NIVELACION	RECUPERACION
	<p>Practicar otros juegos .</p> <p>Con la ayuda de la familia inventar y hacer</p>	<p>Realizar juegos con materia de desecho y realizar practicas en el patio</p>	<p>Colaboración al compañero en prácticas físicas.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

juegos didácticos y recreativos.

Inventar otras normas para los juegos .

Aprender , repasar el trabajo en equipo.

Idearse juegos y compartirlos con los compañeros.

Crear rompecabezas de la figura humana y presentárselos a los compañeros de grupo. Dirigir ejercicios de motricidad gruesa , sugeridos por el docente , a un pequeño grupo de compañeros

Armar rompecabezas de la figura humana en distintas posiciones.

Colorea la figura humana mediante algunas claves

Ejercicios dirigidos de inhalar y exhalar.

Realizar ejercicios de seguir órdenes de cambio rápido de lateralidad. Ubicar objetos en diferentes lugares espaciales.

Practica de juego de roles donde imite la vida de los deportistas mas conocidos

Juego de lanzar y atrapar pequeños balones que le llegan en diferentes direcciones

Realizar el dibujo de una pista de atletismo y sus partes en cartón paja y exponerlo a sus compañeros.

Realizar con los compañeros varios juegos grupales.

Realizar una practica gimnastica y mostrárselas a los compañeros.

Investigación en internet sobre deportistas de gimnasia

Trabajo escrito de los accesorios equipos de cuidado para la gimnasia

Pitar partidos de volibol.

Investigar equipos conocidos y ganadores en el voleibol.

Elaborar balones con material reciclaje para el



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

dadas.

Descubre la figura humana entre otras figuras.

Completa la figura humana en el esquema

voleibol.

Realización de carteleras institucionales sobre deportes y folclor.

Realización de bailes folclóricos para actos cívicos.

Preparación de varios ritmos diferentes y presentarlos a los compañeros.

Practica carreras superando pequeños obstáculos.

Juego de concurso por bases.

Juego de loterías con el esquema del cuerpo humano.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01/08/11/2017

SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN  
INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

PLAN DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS  
COMPONENTE: FORMACION HUMNA.  
AREA: EDUCACION FISICA  
CICLO 2  
2

DOCENTES PARTICIPANTES

CICLOS	CICLO 2						
META POR CICLO	Al finalizar este nivel (nivel 1) el estudiante de los grados primero a noveno de la <b>Básica de la Institución Educativa San Antonio de Prado</b> estarán en capacidad de: conocer y valorar su cuerpo, desarrollando los patrones básicos de movimiento, participando de actividades físicas, lúdicas, expresivo-motrices y deportivas, que contribuyan al desarrollo integral del estudiante, que le aporte a la construcción de su proyecto de vida fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo.						
OBJETIVO ESPECÍFICO POR GRADO	<b>GRADO 4°</b> Adquirir un desarrollo motriz que les permita ejecutar los patrones básicos del movimiento con fluidez, precisión, efectividad en concordancia con el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas.				<b>GRADO 5°</b> Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales		
COMPETENCIAS DEL	AXIOLÓGICA:	AUTONOMÍA:	RELACIONES INTRA E INTER	RELACIÓN CON LA TRASCENDEN	PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO:	CREATIVIDAD	SOCIALES Y CIUDADAN



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

COMPONENTE			PERSONALES:	CIA			A
	Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas.	Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás que lo llevan a ser un buen ser social.	Analiza de forma crítica reflexiva las distintas situaciones que se presentan en los contextos en los cuales se desenvuelve.	Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.	Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno en las cuales se desenvuelve de manera crítica y reflexiva	Desarrolla habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable.	Practica en su entorno social y familiar las competencias ciudadanas aceptando con respeto las normas Institucionales, de convivencia pacífica
<b>NIVEL DE DESARROLLO DE LA COMPETENCIA</b>	N.1 Define la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.  N.2 Aplica	N.1 Describe la expresión corporal como medio que le ofrece la oportunidad de desarrollo, crecimiento y maduración	N.1 Nombra algunas normas al practicar algunos juegos pre deportivo.	N.1 Nombra algunos elementos e instrumentos musicales del folclor Colombiano	N.1 Reconoce la importancia de las diferentes prácticas deportivas en el tiempo libre.	N.1 Localiza patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.	N1. Reconoce las normas de convivencia y las aplica en las competencias deportivas.



	<p>elementos teóricos básicos en su mejoramiento personal y grupal</p> <p>N.3 Utilización adecuada del tiempo libre y de hábitos de salud e higiene.</p> <p>N.4 Determina actitudes de solidaridad y participación con la comunidad mediante experiencias deportivas y recreativas</p>	<p>del ser humano.</p> <p>N.2 Demuestra adecuadas posiciones al sentarse, pararse o agacharse teniendo en cuenta su ajuste postural</p> <p>N.3 Aprovecha la participación en diversas actividades teniendo en cuenta las diferencias individuales.</p> <p>N.4</p>	<p>N.2 Narra normas básicas para la realización de juegos y actividades lúdicas</p> <p>N.3 Practica actividades lúdicas de integración grupal</p> <p>N.4 Experimenta en el desarrollo de rondas, juegos y dinámicas el compañerismo y la cooperación</p>	<p>N.2 Identificación de diferentes ritmos musicales e instrumentos utilizados en éstos.</p> <p>N.3 Practica ritmos corporales en función de ritmos musicales.</p> <p>N.4 Selecciona coreografías de temas folklóricos y modernos.</p> <p>N.5 Producción de algunas coreografías de baile moderno y folclórico</p>	<p>N.2 Argumenta la importancia del juego y el deporte en la salud del individuo.</p> <p>N.3 Encuentra temas relacionados con la educación física, la recreación y el deporte y los valora en función de su práctica y del uso creativo del tiempo libre.</p> <p>N.4 Análisis de la importancia de adquirir</p>	<p>N.2. Demuestra habilidades en la ejecución rítmica y armónica de diferentes bailes.</p> <p>N.3 Diseña esquemas sencillos por grupos donde se ven una coreografía.</p> <p>N.4. Identifica algunas coreografías de danza moderna</p> <p>N.5 Escoge coreografías de algunas</p>	<p>N.2. Comprende la importancia que tiene las reglas de juego.</p> <p>N.3. Aplica las normas de convivencia en su entorno escolar.</p> <p>N.4. Analiza la importancia de las normas de</p>
--	--	---	--	--	---	---	---



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01/08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	<p>N.5 Organiza caminadas utilizando las normas de seguridad requeridas en ellas.</p> <p>N.6 Elige normas y reglas de juegos y actividades competitivas.</p>	<p>Reflexiona sobre la importancia de la higiene corporal y el ejercicio físico.</p> <p>N.5 Genera hábitos de posturas funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud.</p> <p>N.6 demuestra hábitos para adoptar posturas correctas</p>	<p>N.5 Valora la importancia del trabajo en equipo</p> <p>N.6 Elige participar del campamento escolar poniendo en práctica lo aprendido en clase.</p>	<p>N.6 Demostración de habilidades en la ejecución rítmica y armónica de diferentes bailes.</p>	<p>nociones en juegos pre deportivo.</p> <p>N.5 Valora la competencia deportiva colectiva.</p> <p>N.6 Demostración de habilidades en la práctica deportiva en general.</p>	<p>danzas folclóricas.</p> <p>N.6 Demuestra creatividad al ejecutar una coreografía</p>	<p>convivencia en los diferentes contextos</p> <p>N.5. Expone sus diferentes opiniones frente a la norma</p> <p>N.6. Compara las normas Institucionales con la vida social y familiar.</p>
ESTANDARES 4°	PRIMER PERIODO		SEGUNDO PERIODO		TERCER PERIODO		CUARTO PERIODO
	Relaciono variaciones en mi Respiración en la actividad		Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.		Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical		Realiza desplazamie



	<p>física y relajación.</p> <p>Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud</p> <p>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.</p> <p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos</p> <p>Realizo actividad física Actuando con respeto a mi cuerpo.</p>	<p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes Prácticas deportivas.</p> <p>Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo</p> <p>Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p>Decido mi tiempo de juego y actividad física</p>	<p>Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba-abajo, izquierda- derecha, de forma individual y grupal</p>	<p>ntos y lanzamientos de pelota en los tres niveles: baja, media y alta.</p> <p>Demuestra habilidad al desplazarse transportando la pelota por el campo de juego. Experimenta y creación de juegos de lanzamiento de manera individual y en grupo.</p>
<p><b>ESTANDARES</b> <b>S</b> <b>5°</b></p>	<p>Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados</p> <p>Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo</p>	<p>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como constructores del juego</p>	<p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy</p>	<p>Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales.</p> <p>Aplica las</p>



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	de la actividad física.	Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado	normas básicas del juego y los deportes.
	Identifico los cambios Fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Aplica diferentes pruebas físicas y las analiza de acuerdo con sus capacidades.
	Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud			
	. Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos			
	Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.			
	Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales			
<b>CUARTO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
	<b>PERIODO UNO</b> <b>resistencia física:</b>	<b>PERIODO UNO</b> -Identificación de	<b>PERIODO UNO</b>	<b>PERIODO UNO</b> Propongo la



		<p>pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-saltos con obstáculos.</li><li>-saltos largos.</li><li>-carreras con obstáculos</li><li>-lanzamientos.</li><li>-Juegos grupales.</li><li>-juegos individuales.</li></ul>	<p>Realización de actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.</p> <p>-Aplicación de reglas sencillas en diferentes pruebas individuales y de grupo.</p>	<p>realización de juegos y actividades físicas que practico diariamente.</p> <p>-Valoro la realización de juegos y actividades física que practico dentro de mi institución</p>
	<p><b>PERIODO DOS</b> gimnasia :</p>	<p><b>PERIODO DOS</b> Identificación de técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional de mi cuerpo a través de momentos gimnásticos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-ejercicios de gimnasia individual y grupal.</li><li>-ejercicios en colchonetas.</li><li>-ejercicios prácticos con bastones y cuerdas.</li></ul>	<p><b>PERIODO DOS.</b> Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</p> <p>-Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes ejercicios gimnásticos.</p>	<p><b>PERIODO DOS</b> Reflexión sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p> <p>-Valoración de mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</p>
	<p><b>PERIODO TRES</b></p>	<p><b>PERIODO TRES</b> Identificación del valor de la condición física para el deporte y su</p>	<p><b>PERIODO TRES</b></p>	



iniciación deportiva:  
derivada del baloncesto:

beneficio para mi salud.  
-Reglas de fuego del baloncesto  
-Manejo de cancha.  
-lanzamiento del balón.  
-driblado del balón.  
-lanzamiento alto, medio y bajo en diferentes ángulos.

**PERIODO CUATRO**

Reconocimiento y ejecución de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje Verbal y no verbal.  
-danzas folclóricas colombianas.  
-aeróbicos rítmicos.

**PERIODO CUATRO**  
expresión rítmica ,  
creativa , juegos y  
coreografías.

Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  
-Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos.  
Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  
-Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos.  
Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  
-Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos.  
Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  
-Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos.  
Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas

**PERIODO TRES**

Decido mi tiempo de juego y actividad física deportiva.  
- Aprovecho el tiempo de juego deportivo como momento independiente de tareas escolares.



			<p>deportivas individuales y de grupo. -Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos. Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. -Controlo de forma global segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p><b>PERIODO CUATRO</b> Realización de actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. -Aplicación de reglas sencillas en diferentes pruebas individuales y de grupo.</p>	<p><b>PERIODO CUATRO</b> Acepto que me equivoco y acierto Con los diferentes ritmos</p>
<b>QUINTO</b>	<p><b>PERIODO UNO.</b> Concepto de gimnasia básica Pequeños elementos. Normas de seguridad al realizar actividad física. Esquema corporal Capacidades</p>	<p><b>PERIODO UNO</b> Identificación de cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado, y no permiten</p>	<p><b>PERIODO UNO</b> Realización de actividad física actuando con respeto a mi cuerpo  -Aplicación de reglas sencillas en diferentes pruebas individuales y de grupo..</p>	<p><b>PERIODO UNO.</b> - Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico diariamente.</p>



coordinativas  
Fundamentación  
técnica  
Coordinación  
(acoplamiento.)

**PERIODO DOS  
PREDEPORTIVOS**

- Viso - manual:  
inicio al baloncesto,  
inicio al voleibol.
- Viso- pédico: Inicio  
al micro fútbol.  
Carreras, atletismo.

**PERIODO TRES.**

**LOS DEPORTES  
ESCOLARES**  
Baloncesto  
Voleibol  
Microfútbol.  
futbol

mi trabajo físico.  
-pruebas físicas.  
-Tés de Cooper.  
-carrera de obstáculos  
-salto largo sin impulso  
y con impulso.  
-lanzamientos, rollos y  
abdominales.

**PERIODO DOS**  
Practica de forma  
adecuada las reglas de  
juego en las diferentes  
competencias  
deportivas

**PERIODO TRES**  
-Identificación del valor  
de la condición física  
para el deporte y su  
beneficio para mi salud.  
-Reglas de fuego del  
baloncesto  
-Manejo de cancha.  
-lanzamiento del balón.  
-driblado del balón.  
-lanzamiento alto,  
medio y bajo en

**PERIODO DOS**

Por el juego al fútbol.  
Combinar pases, conducción  
y remate  
Por el juego al atletismo:  
escolar: carrera: salto: largo,  
lanzamiento: de pelota

**PERIODO TRES**  
Aplicación de reglas sencillas  
en diferentes prácticas  
deportivas individuales y de  
grupo.

-Controlo de forma global  
segmentaria la realización de

-Valoro la  
realización de  
juegos y  
actividades física  
que practico dentro  
de mi institución.

**PERIODO DOS**  
Ajuste postural

Desarrollo del  
pensamiento

**PERIODO TRES**  
Decido mí tiempo  
de juego y  
actividad física  
deportiva.

- Aprovecho el



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	<p><b>PERIODO CUATRO RECREACIÓN Y CREATIVIDAD</b> Juegos recreativos y de la calle.</p> <p>Construcción de juegos.</p> <p>Coreografías.</p>	<p>diferentes ángulos.</p> <p><b>PERIODO CUATRO</b> . Reconocimiento y ejecución danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje Verbal y no verbal. -danzas folclóricas colombianas. -aeróbicos rítmicos.</p>	<p><b>PERIODO CUATRO</b> -Utilización de otros ritmos que me sirven para coordinar movimientos.</p> <p>Investigación de otros ritmos folklóricos</p>	<p>tiempo de juego deportivo como momento independiente de tareas escolar</p> <p><b>PERIODO CUATRO</b> Acepto que me falta coordinación y equilibrio para la danza</p>
INDICADORES DE DESEMPEÑO GRADO CUARTO y QUINTO	<b>SUPERIOR</b>	<b>ALTO</b>	<b>BASICO</b>	<b>BAJO</b>
CUARTO PERIODO UNO	Demuestra un desarrollo óptimo en habilidades motoras; identificando en su propio cuerpo:	Demuestra un desarrollo adecuado en habilidades motoras; identificando en su propio cuerpo: función, movimiento y ritmo	Demuestra un desarrollo mínimo en habilidades motoras; identificando en su propio cuerpo: función, movimiento y ritmo	Se le dificulta demostrar un desarrollo en habilidades motoras;



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	función, movimiento y ritmo.			identificados en su propio cuerpo: función, movimiento y ritmo
PERIODO DOS	<p>Habilidades optimas En las técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional de su cuerpo a través de momentos gimnásticos. Realiza de manera optima ejercicios en las colchonetas, con bastones y cuerdas</p>	<p>Habilidades adecuadas En las técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional de su cuerpo a través de momentos gimnásticos. Realiza de manera adecuada ejercicios en las colchonetas, con los bastones y cuerda</p>	<p>Habilidades mínimas En las técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional de su cuerpo a través de momentos gimnásticos. Realiza de manera mínima ejercicios en las colchonetas, con los bastones y cuerda</p>	<p>Se le dificulta tener habilidades En las técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional de su cuerpo a través de momentos gimnásticos. Se le dificulta realizar ejercicios en las colchonetas, con los bastones y cuerda</p>
PERIODO TRES	<p>Propone opciones de trabajo optimo, creando reglas deportivas, juegos y ejercicios superando todos los saberes. Aplicación optima de reglas sencillas en diferentes prácticas</p>	<p>Propone opciones de trabajo adecuado, creando reglas deportivas, juegos y ejercicios superando todos los saberes. Aplicación adecuada de reglas sencillas en</p>	<p>Propone opciones de trabajo mínimo, creando reglas deportivas, juegos y ejercicios superando todos los saberes. Aplicación mínima de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p>	<p>Se le dificulta Proponer opciones de trabajo, creando reglas deportivas, juegos y ejercicios superando todos los saberes.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	deportivas individuales y de grupo.	diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.		Se le dificulta la aplicación de reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.
<b>PERIODO CUATRO</b>	Corre, salta de manera optima con agilidad, manipulando con seguridad posturas para el deporte , el juego y el baile	Corre, salta de manera adecuada con agilidad, manipulando con seguridad posturas adecuadas para el deporte , el juego y el baile	Corre , salta con poca agilidad demostrando mínima seguridad en el deporte , en los juegos y en el baile	se le dificulta correr , saltar , con agilidad demostrando seguridad en el deporte , en el juego y en el baile
<b>QUINTO PERIODO 1</b>	Demuestra habilidades de manera óptima en las prácticas deportivas y gimnasticas.  Utiliza de manera optima pequeños elementos siguiendo las normas básicas de seguridad	Demuestra habilidades de manera adecuada en las practicas deportivas y gimnasticas  Utiliza de manera adecuada pequeños elementos siguiendo las normas básicas de seguridad	Demuestra habilidades de manera mínima en las practicas deportivas y gimnasticas  Utiliza de manera mínima pequeños elementos siguiendo las normas básicas de seguridad.	Se le dificulta demostrar habilidades en las practicas deportivas y gimnasticas  Se le dificulta utilizar pequeños elementos siguiendo las



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

				normas básicas de seguridad
<b>PERIODO 2</b>	Practica de forma optima las reglas de juego en las diferentes competencias pre deportivas	Practica de forma adecuada las reglas de juego en las diferentes competencias pre deportivas	Practica de forma mínima las reglas de juego en las diferentes competencias pre deportivas	Se le dificulta practicar las reglas de juego en las diferentes competencias pre deportivas
<b>PERIODO 3</b>	Participa de forma optima en las diferentes practicas de juegos colectivos como el baloncesto , voleibol y microfútbol	Participa de forma adecuada en las diferentes practicas de juegos colectivos como el baloncesto , voleibol y microfútbol	Participa de forma mínima en las diferentes practicas de juegos colectivos como el baloncesto , voleibol y microfútbol	Se le dificulta practicar juegos colectivos como son el baloncesto , el voleibol y el microfútbol.
<b>PERIODO 4</b>	Representa de manera óptima rondas, juegos y coreografías en forma grupal.	Representa de manera adecuada rondas, juegos y coreografías en forma grupal.	Representa de manera mínima rondas, juegos y coreografías en forma grupal.	Se le dificulta representar rondas, juegos y coreografías en forma grupal.
<b>METODOLOGIA</b>	Trabajo grupal e individual, Investigativo. Apropriación de conceptos. Practicas deportivas.			
<b>ACTIVIDADES</b>	Elaboración de material lúdico: Arma todo, acertijos, rompecabezas, concéntrese. Tam gran y elaboración. De juegos , ajedrez, otros . Iniciación a bailes populares, sencillos.			



**INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO**

**AC-PL07**

**PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Versión 01 08/11/2017

Aeróbicos.  
 Juegos tradicionales.  
 Juegos de piso, pared y cooperativos.  
 Expresión corporal a través de: La Danza, La mímica, La dramatización..  
 Fundamentación coreográfica:  
 Iniciación a bailes populares, sencillos.  
 Danza folclórica: pasos básicos, bailes, Aeróbicos.

**EVALUACION**

**EVALUACION**

**CRITERIO**

**PROCESO**

**PROCEDIMIENTO**

**FRECUENCIA**

Asistencia a periódica a clase

Verificación de asistencia

Llamada a lista.

-Evaluación practica mensual.

-Apuntes de clase (cuaderno)

-Trabajo en equipos y -actividades de colaboración.

-Organización de equipos de trabajo para grupos de juego en determinado deporte.

-Una consulta por mes.

-Consultas

-Revisión de cuadernos y apuntes de clase

-Revisión periódica del cuaderno

-Una tarea física por semana.

-Actividades por fuera del aula.

-Observación de actividades físicas

-Verificación de tareas asignadas de manera individual y grupal en forma practica.

-Actividades de aplicación de acuerdo con el desarrollo de la programación y las horas de trabajo efectivas

-Evaluaciones en forma practica

-Valoraciones periódicas de acuerdo con el desarrollo de las temáticas propuestas.



PLAN DE APOYO

PROFUNDIZACION

. Actividad práctica:  
carrera de obstáculos  
con aros.

- actividad practica de  
salto alto con bastones  
y cuerdas.

3. actividad práctica:  
Carrera de 200 metros.

- actividad en  
colchonetas:  
Ejercicios pre  
gimnásticos ya  
enseñados

- carrusel de ejercicios  
posturales.  
actividad grupal:  
equilibrio con bastones.

Actividad práctica:  
lanzamiento del balón  
de basquetbol a la cesta.  
actividad grupal:  
partidos de baloncesto.

inventar otras reglas

NIVELACION

Realizar una cartelera sobre el juego.

Investigar varios campeonatos del  
atletismo.

Inventar una dinámica grupal.

Investigar sobre diferentes ejercicios  
gimnásticos.

Elaborar una cartelera con los  
instrumentos adecuados para la gimnasia.

Inventar otros ejercicios pre gimnástico y  
mostrar a los compañeros.

Investigar sobre las faltas y reglas del  
voleibol.

Exposición a los compañeros de los  
materiales necesarios para el voleibol

Inventar otras formas de juego en el  
volibol.

Investigación de los diferentes equipos  
ganadores del balón mano.

RECUPERACION

Colaboración al  
compañero en prácticas  
físicas.

Realizar el dibujo de una  
pista de atletismo y sus  
partes en cartón paja y  
exponerlo a sus  
compañeros.

Realizar con los  
compañeros varios  
juegos grupales.

Realizar una practica  
gimnastica y  
mostrárselas a los  
compañeros.

Investigación en internet  
sobre deportistas de  
gimnasia

Trabajo escrito de los  
accesorios equipos de  
cuidado para la gimnasia

Pitar partidos de volibol.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

de juego para el deporte de baloncesto.

Elaboración con diferentes materiales de un balón para el deporte del futbol.

Aprender el ritmo y coreografía de un baile folclórico antioqueño.  
3. inventar un ritmo diferente al enseñado.

Exposición en cartelera de trajes típicos colombianos.

Ensayo de diferentes coreografías de bailes folclóricos

Investigar equipos conocidos y ganadores en el voleibol.

Elaborar balones con material reciclaje para el voleibol.

Realización de carteleras institucionales sobre deportes y folclor.

Realización de bailes folclóricos para actos cívicos.

Preparación de varios ritmos diferentes y presentarlos a los compañeros.

PARTICIPANTES



**ESTANDARES F2  
CICLO**

Al finalizar este nivel (nivel 1) el estudiante de los grados primero a noveno de la **Básica de la Institución Educativa San Antonio de Prado** estarán en capacidad de: conocer y valorar su cuerpo, desarrollando los patrones básicos de movimiento, participando de actividades físicas, lúdicas, expresivo-motrices y deportivas, que contribuyan al desarrollo integral del estudiante, que le aporte a la construcción de su proyecto de vida fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo.

ENUNCIADO VERBO	1.MOtriz ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	2.Expresiva corporal ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	3.axiologica corporal ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	4 ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	5 ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
Relaciono	<ul style="list-style-type: none"> <li>las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</li> <li>la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</li> </ul>	mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).			
Controlo	el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.				



Realizo	secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas				
Comprendo	<ul style="list-style-type: none"><li>• los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</li><li>• los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</li><li>• los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</li><li>• y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</li></ul>	diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	<ul style="list-style-type: none"><li>• que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</li><li>• la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</li></ul>		



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	<ul style="list-style-type: none"><li>• la importancia de las reglas para el desarrollo del juego</li></ul>				
Perfecciono	posturas corporales propias de las técnicas de movimiento				
Combino	<ul style="list-style-type: none"><li>• diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</li><li>• técnicas de tensión-relajación y control corporal</li></ul>				
Reconozco	<ul style="list-style-type: none"><li>• mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</li><li>• procedimientos para realizar</li></ul>				



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	el calentamiento y recuperación en la actividad física				
Identifico	tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.		mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.		
Practico	elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas				
	los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.				
Interpreto	situaciones de juego y propongo diversas soluciones.				
Contribuyo	a la c o n f o r m a c i ó n equitativa de los grupos de juego.				
Organizo	juegos para desarrollar				



# INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

## PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

	en la clase				
Soy	tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.				
Comparo		y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.			
Ajusto		mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.			
Participo		en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías			
Aplico			las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica		



Procuero			del ejercicio físico. cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.		

**TAXONOMIA DE BLOOM**

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Grados 6 y 7 P.1	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos . Grados 6 y 7 P.1	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. Grados 6 y 7 P.1	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Grados 6 y 7 P.3	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). Grados 6 y 7 P.2	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. Grados 6 y 7 P.1	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Comprendo los efectos fisiológicos	Combino diferentes movimientos	Comprendo la importancia de mi tiempo



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

de la respiración en el desarrollo de la actividad física. Grado 6 y 7 P 2	técnicos en la realización de prácticas deportivas. Grados 6 y 7 P. 3	para la actividad física y el juego. Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas Grados 6 y 7 P.2	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal. Grados 6 y 7 P. 2	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. Grados 6 y 7 P.3	Practico elementos de actividades físicas alternativas. o contemporáneas. Grados 6 y 7 P.4	Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana. Grados 6 y 7 P. 1-2-3-4
Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Grados 6 y 7 P.2	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Grados 6 y 7 P. 3	
Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Grados 6 y 7 P2	Organizo juegos para desarrollar en la clase. Grados & y 7 P. 3 -4	
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional. Grados 6 y 7 P. 4	



# INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

## PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

actividad física. Grados 6 y 7 P.1		
Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. Grados 6 y 7 P. 4	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. Grados 6 y 7 P. 4	
Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos. Grados 6 y 7 P. 3	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías. Grados 6 y 7 P. 4	
Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Grados 6 y 7 P.4	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. Grados 6 y 7 P. 3	
Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. Grados 6 y 7 P. 4		
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Grados 6 y 7 P. 4		



**INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO**

**AC-PL07**

**PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Versión 01 08/11/2017

**CLASIFICACION DE ESTÁNDARES POR GRADO**



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

Grado 6<sup>a</sup>

Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.

Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.

Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.

Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos .  
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de

Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).

Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.

Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.

Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.

Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.

Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.

Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.

Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.

Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.

Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.

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

Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.

Organizo juegos para desarrollar en la clase.

Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.

Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

	<p>movimiento.</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p>			<p>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</p> <p>Grados.</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo</p>
Grado 7 <sup>a</sup>	<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Controlo el</p>	<p>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</p> <p>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las</p>	<p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p> <p>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</p> <p>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<p>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Practico elementos de actividades físicas alternativas. o contemporáneas.</p>



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

	<p>movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos .</p> <p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p>	<p>pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p>		<p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</p> <p>Grados.</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo</p>
--	--	--	--	---



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

ÁREA: EDUCACION FISICA Y RECREACIÓN

CICLOS 3					
Meta por ciclo.	Al finalizar este nivel (nivel 1) el estudiante de los grados primero a noveno de la <b>Básica de la Institución Educativa San Antonio de Prado</b> estarán en capacidad de: conocer y valorar su cuerpo, desarrollando los patrones básicos de movimiento, participando de actividades físicas, lúdicas, expresivo-motrices y deportivas, que contribuyan al desarrollo integral del estudiante, que le aporte a la construcción de su proyecto de vida fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo.				
Objetivo específico por grado	GRADO 8 Realizar de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.		GRADO 9 Realizar practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para el mejoramiento de la salud física y mental.		
Competencias del componente	<b>AUTONOMÍA</b> Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas respetando el debido proceso	<b>AXIOLOGÍA</b> Reconoce que es un ser humano con valores para fortalecer las relaciones con los demás por medio de la interacción con el entorno	<b>CREATIVIDAD</b> Desarrolla habilidades y destrezas que permitan aplicar de una manera creativa e innovadora sus capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable.	<b>RELACIONES INTRA E INTER PERSONAL</b> Reconoce la importancia de ser un sujeto que interactúa con los demás en la cotidianidad para contribuir a la construcción de una sociedad justa	<b>SOCIALES Y CIUDADANAS</b> Aplica en su vida diaria las competencias ciudadanas para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los diferentes contextos, aceptando respetuosamente las normas institucionales y de convivencia



TABLA DE VERBOS : Ayuda para desarrollar los niveles de complejidad

<p>Nivel de desarrollo de la competencia</p>	<p>N1 Identifica las cualidades que lo hacen ver como un ser autónomo.</p> <p>N2 Describe los factores que contribuyen a ser un individuo autónomo</p> <p>N3 Demuestra con su posición frente al mundo que es un ser autónomo.</p> <p>N4 Infiere que la autonomía posibilita tomar</p>	<p>N1: Reconoce la importancia que tiene las reflexiones axiológicas en la vida de todo ser humano.</p> <p>N2: Distingue las distintas corrientes axiológicas que favorecen la interacción.</p> <p>N3: Aplica Los conocimientos adquiridos en casos concretos de la vida social.</p> <p>N4: Categoriza los valores axiológicos de acuerdo a la importancia y grado de aplicación en la sociedad.</p>	<p>N1:Muestra en sus construcciones su estilo creativo</p> <p>N2:Transforma su espíritu creativo a partir de los aprendizajes alcanzados</p> <p>N3:Aplica sus habilidades y destrezas creativas en la construcción de sus saberes</p> <p>N4:Compara sus habilidades creativas buscando el adquirir más destrezas</p> <p>N5:Proyecta sus habilidades, destrezas y logros alcanzados de</p>	<p>N1: Reconoce la importancia de relacionarse con los demás.</p> <p>N2: Demuestra con sus acciones la importancia de la relación con el otro.</p> <p>N3: Aplica las relaciones basadas en una relación mutua.</p> <p>N4: Infiere que las relaciones basadas en una interacción mutua permite la sana convivencia.</p> <p>N5: Propone reglas de juego para la conservación de unas relaciones mutuas que fortalecen lo individual y colectivo.</p> <p>N6: Valora las relaciones mutuas y</p>	<p>N1: Identifica las normas de convivencia y las aplica en los contextos sociales.</p> <p>N2: Comprende la importancia que tiene las normas de convivencia.</p> <p>N3: Aplica las normas de convivencia en los diferentes contextos sociales.</p> <p>N4: Analiza las normas de convivencia en los diferentes contextos.</p> <p>N5: Expone los diferentes puntos de vista frente al</p>
--	--	--	---	--	---



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	<p>decisiones asertivas.</p> <p><b>N5</b> formula ideas en torno a la importancia de adquirir autonomía para ser un individuo libre e independiente.</p> <p><b>N6</b> Defiende sus ideas haciendo uso de la autonomía en los contextos sociales donde se desenvuelve.</p>	<p><b>N5:</b> Explica la importancia que tiene implementar las reflexiones axiológicas en el desempeño individual y social.</p> <p><b>N6:</b> Reafirma con su concepción de vida que las reflexiones axiológicas facilitan la elaboración de un proyecto de vida coherente.</p>	<p>manera creativa en los diferentes contextos</p> <p><b>N6:</b> Valora la creatividad alcanzada por el ser humano en el proceso del aprendizaje</p>	<p>contribuye con su actitud a la construcción de una sociedad justa.</p>	<p>asunto de la normatividad.</p> <p><b>N6:</b> Compara las normas institucionales dentro del engranaje individual y social.</p>
Periodos	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	
Estándares por grado y periodo GRADO 8°	<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física</p>	<p>Selecciono modalidades</p> <p>Gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p>	<p>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los</p>	<p>selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones,</p>	



	<p>como parte de mi formación.</p> <p>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p>	<p>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable</p> <p>comprendo Las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p> <p>Comprendo Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes</p>	<p>resultados de pruebas.</p> <p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</p> <p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</p>	<p>en situaciones de juego y actividad física</p> <p>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical</p> <p>Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música</p>	
<p>Estándares por grado y periodo GRADO 9º</p>	<p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud</p> <p>Reconozco la</p>	<p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p>	<p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y</p>	<p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico</p>	



importancia de la actividad física para una vida saludable. Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.

Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad  
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación integral. .  
comprendo Las características del juego y las pongo en práctica para su realización.  
Comprendo Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes

deportivas.  
Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.  
Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Contenidos y temas. 8°	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Condición física.	Analiza los componentes de hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de actividades físicas y deportivas	Investigo temas relacionados con hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de actividades físicas.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de actividades físicas.
Lúdica Motriz	Identifica el estado de las capacidades físicas acordes a la edad y aplicadas del juego.	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Valoro la importancia del desarrollo de mis capacidades físicas aplicadas al juego
Preparación Física	Reconoce sus capacidades físicas y las aplica en diferentes pruebas motrices.	Realiza diferentes pruebas preparatorias para el mejoramiento de su condición física	Asume con entusiasmo la realización de las diferentes pruebas físicas como medio para mejorar su calidad de vida.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Lenguajes Corporales	Crea montajes y representaciones coreográficas con diferentes ritmos musicales.	Realizo montajes que combinen danzas representaciones y coreografías.	Disfruta el trabajo y la realización de montajes y representaciones coreográficas con diferentes ritmos musicales.
Contenidos y temas. 9°	<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
Condición física.	Evalúo pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.	Acata indicaciones y sugerencias en la realización de pruebas físicas
Lúdica Motriz	Comprende la importancia de conformar equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Asumo con autonomía y compromiso las decisiones colectivas con respecto al juego.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Lenguajes  
Corporales

Crea montajes y representaciones coreográficas con ritmos musicales de la diversidad Colombiana

Realizo montajes que combinen danzas representaciones y coreografías

Disfruta el trabajo y la realización de montajes y representaciones coreográficas con diferentes ritmos musicales.

INDICADORES DE DESEMPEÑO GRADO 8°

Periodo 1

Periodo 2

Período 3

Período 4



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Superior	Aplica Óptimamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas deportivas	Reconoce y aplica óptimamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza óptimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas de alta complejidad con el uso de diferentes ritmos musicales.
Alto	Aplica adecuadamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Reconoce y aplica adecuadamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza adecuadamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza adecuadamente coreografías complejas individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.
Básico	Aplica mínimamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Reconoce y aplica mínimamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza mínimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza mínimamente coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Bajo	Se le dificulta aplicar los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Se le dificulta reconocer y aplicar sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Se le dificulta realizar actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Se le dificulta realizar coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales.
INDICADORES DE DESEMPEÑO GRADO 9°	Período 1	Período 2	Período 3	Período 4
Superior	Aplica Óptimamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas deportivas	Reconoce y aplica óptimamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza óptimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas de alta complejidad con el uso de diferentes ritmos musicales.
Alto	Aplica adecuadamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Reconoce y aplica adecuadamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza adecuadamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza adecuadamente coreografías complejas individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Básico	Aplica mínimamente los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Reconoce y aplica mínimamente sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Realiza mínimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Realiza mínimamente coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales				
Bajo	Se le dificulta aplicar los conceptos de hidratación e higiene en las actividades físicas y deportivas	Se le dificulta reconocer y aplicar sus capacidades en actividades físico-deportivas de acuerdo a su edad	Se le dificulta realizar actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física	Se le dificulta realizar coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales.				
METODOLOGIA	Clases teórico-prácticas explicativas y demostrativas, trabajo en equipo e individual, consultas y exposiciones.							
RECURSOS	Planeación y ejecución de coreografías, actividades lúdicas, prácticas deportivas, pruebas físicas, carruseles deportivos, juegos tradicionales y callejeros, juegos interclases							
EVALUACION	Implementación deportiva, canchas, aulas, material audiovisual. Sustentación de talleres, revisión de cuadernos, utilización de los recursos, relaciones interpersonales, autoevaluación, trabajo práctico en clase.							
Planes de Apoyo	GRADOS OCTAVO				GRADO NOVENO			
	P 1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4
Planes de	Trabajo de	Trabajo de	Conceptualiz	Esquematzac	Trabajo de	Trabajo de	Conceptualiz	Esquematzac



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01/08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

apoyo para recuperación	consulta y sustentación sobre hidratación e higiene	consulta y sustentación sobre capacidades físicas	acción sobre la importancia de una buena condición física	ión de fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza	consulta y sustentación sobre hidratación e higiene	consulta y sustentación sobre capacidades físicas	acción sobre la importancia de una buena condición física	acción de fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza
Planes de apoyo para nivelación	Exposición individual de trabajos	Exposición individual de trabajos	Clasificación de la importancia de una buena condición física a través de carteleras	Conceptualización y demostración de danzas y ritmos	Exposición individual de trabajos	Exposición individual de trabajos	Clasificación de la importancia de una buena condición física a través de carteleras	Conceptualización y demostración de danzas y ritmos
Planes de apoyo para profundización	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Fundamentación técnica avanzada en el desarrollo de las capacidades físicas	Conformación de grupos de monitores	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Fundamentación técnica avanzada en el desarrollo de las capacidades físicas	Conformación de grupos de monitores



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

**F3 PLANES DE ESTUDIO**  
**COMPONENTE FORMACION HUMANA**  
**ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

CICLOS	(10° y 11°) MEDIA VOCACIONAL Fomentar y fortalecer procesos psicobiologicos,socioafektivos,y de valores a través del juego la recreación, expresión corporal y la práctica deportiva para el desarrollo de competencias físicas, sociales cognitiva, del lenguaje y el empleo adecuado del tiempo libre que le permita planificar y administrar proyectos físico-deportivos, culturales y recreativos como parte esencial en el desarrollo de su proyecto de vida	
Meta por ciclo.	El estudiante al terminar el ciclo está en capacidad de planificar y administrar de manera concertada proyectos lúdicos deportivos y recreativos en el ambiente institucional y comunitario.	
Objetivo específico por grado	<b>GRADO 10°</b> Asumir y proyectar la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés	<b>GRADO 11°</b> Utilizar las actividades deportivas como un medio eficaz para interactuar con autonomía y responsabilidad en el medio institucional y social



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01/08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

<p>Competencias del componente</p>	<p>Competencia 1 <b>AUTONOMÍA</b> Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas respetando el debido proceso</p>	<p>Competencia 2 <b>AXIOLOGÍA</b> Reconoce que es un ser humano con valores para fortalecer las relaciones con los demás por medio de la interacción con el entorno</p>	<p>Competencia 3 <b>CREATIVIDAD</b> Desarrolla habilidades y destrezas que permitan aplicar de una manera creativa e innovadora sus capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable.</p>	<p>Competencia 4 <b>RELACIONES INTRA E INTERPERSONALES</b> Reconoce la importancia de ser un sujeto que interactúa con los demás en la cotidianidad para contribuir a la construcción de una sociedad justa</p>	<p>Competencia 5 <b>SOCIALES Y CIUDADANAS</b> Aplica en su vida diaria las competencias ciudadanas para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los diferentes contextos, aceptando respetuosamente las normas institucionales y de convivencia</p>
------------------------------------	---	---	--	---	--

TABLA DE VERBOS : Ayuda para desarrollar los niveles de complejidad

<p>Nivel de desarrollo de la competencia</p>	<p>N1  Identifica</p>	<p>N1: Reconoce la importancia que tiene</p>	<p>N1:Muestra en sus construcciones su estilo creativo  N2:Tranforma su espíritu</p>	<p>N1: Reconoce la importancia de relacionars</p>	<p>N1: Identifica las normas de convivencia y las aplica en los contextos sociales.</p>
--	-------------------------------	--	--	---	---



<p>las cualidades que lo hacen ver como un ser autónomo.</p> <p>N2</p> <p>Describe los factores que contribuye n a ser un</p>	<p>las reflexiones axiológicas en la vida de todo ser humano.</p> <p>N2: Distingue las distintas corrientes axiológicas que favorecen la interacción.</p> <p>N3: Aplica Los conocimientos adquiridos en casos concretos de la vida social.</p> <p>N4: Categoriza</p>	<p>creativo a partir de los aprendizajes alcanzados</p> <p>N3:Aplica sus habilidades y destrezas creativas en la construcción de sus saberes</p> <p>N4:Compara sus habilidades creativas buscando el adquirir más destrezas</p> <p>N5:Proyecta sus habilidades, destrezas y logros alcanzados de manera creativa en los diferentes contextos</p> <p>N6: Valora la creatividad alcanzada por el ser humano en el proceso del aprendizaje</p>	<p>e con los demás.</p> <p>N2: Demuestra con sus acciones la importancia de la relación con el otro.</p> <p>N3: Aplica las relaciones basadas en una relación mutua.</p> <p>N4: Infiere que las relaciones basadas en una interacción mutua permite la sana convivencia.</p>	<p>N2: Comprende la importancia que tiene las normas de convivencia.</p> <p>N3: Aplica las normas de convivencia en los diferentes contextos sociales.</p> <p>N4: Analiza las normas de convivencia en los diferentes contextos.</p> <p>N5: Expone los diferentes puntos de vista frente al asunto de la normatividad.</p> <p>N6: Compara las normas institucionales dentro del engranaje individual y social.</p>
---	--	---	--	--



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

individuo autónomo	los valores axiológicos de acuerdo a la importancia y grado de aplicación en la sociedad.			
<b>N3</b> Demuestra con su posición frente al mundo que es un ser autónomo.	<b>N5:</b> Explica la importancia que tiene implementar las reflexiones axiológicas en el desempeño individual y social.		<b>N5:</b> Propone reglas de juego para la conservación de unas relaciones mutuas que fortalecen lo individual y colectivo.	
<b>N4</b> Infiere que la autonomía posibilita tomar decisiones asertivas.			<b>N6:</b> Valora las relaciones mutuas y contribuye con su actitud a la construcción de una sociedad justa.	
<b>N5</b> formula ideas en torno a la importancia de adquirir autonomía para ser un	<b>N6:</b> Reafirma con su concepción de vida que las			



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

individuo libre e independiente.

**N6**  
Defiende sus ideas haciendo uso de la autonomía en los contextos sociales donde se desenvuelve.

reflexiones axiológicas facilitan la elaboración de un proyecto de vida coherente.

Periodos

Estándares por grado y periodo  
GRADO 10°

**P1**

Oriento el uso de técnicas de expresión corporal y emocional de mis compañeros, en situaciones

**P2**

Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía

**P3**

Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.  
.  
Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física,

**P4**

Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

de juego y actividad física.	y planimetría.	en mi plan de condición física.	y planimetría ..
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física .	. Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo	Presento composiciones gimnásticas , aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.
Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación		
Decido sobre los procedimientos			



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

Versión 01 08/11/2017

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

	y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.				
Estándares por grado y periodo GRADO 11°	Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.  Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución .  Conformo equipos de juego	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.  Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas	Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría .  Presento composiciones gimnásticas , aplicando	



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

y recuperación y los aplico..

Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.

Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad

para participar en diversos eventos y contextos

técnicas de sus diferentes modalidades.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

de vida.

Contenidos y temas. 10°	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Condición física.	Elabora plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos	Ejecuto mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física , deportes y hábitos saludables.
Lúdica Motriz	Relaciona el juego como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social.	Participo activamente en las diferentes actividades lúdicas, culturales y deportivas.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
Lenguajes Corporales	Compara y clasifica ritmos musicales para el montaje de coreografías individuales y colectivas	Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	Expreso entusiasmo en la presentación de coreografías con el uso de diferentes ritmos musicales.
Contenidos y temas. 11°	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Condición física.	Identifica la relación actividad física-pausa-	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física y pausa.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física , deportes y hábitos



	<p>actividad física en el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Relaciona el deporte como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social.</p>	<p>Participo activamente en las diferentes actividades lúdicas, culturales y deportivas, dentro y fuera de la Institución</p>	<p>saludables.</p> <p>Asumo la actividad deportiva para mi formación en el respeto y la sana competencia</p>
<p>Lúdica Motriz Lenguajes Corporales</p>	<p>Relaciona el juego como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social.</p> <p>Compara y clasifica ritmos musicales para el montaje de coreografías individuales y colectivas</p>	<p>Participo activamente en las diferentes actividades lúdicas, culturales y deportivas.</p> <p>Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.</p>	<p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</p> <p>Expreso entusiasmo en la presentación de coreografías con el uso de diferentes ritmos musicales</p>
<p>Interacción social</p>	<p>Comprende la relación entre la salud y la actividad física y desde ella realiza la práctica</p>	<p>Desarrollo con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física</p>	<p>Interiorizo la importancia de la práctica de hábitos alimenticios saludables experimentada en la realización de la actividad física.</p>



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01/08/11/2017

Grado 10°	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4
Superior	Realiza de manera óptima las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.  Realiza de manera óptima las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	Participa de manera óptima en actividades lúdicas y recreativas interactuando motrizmente para el logro de metas individuales y colectivas	Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas de alta complejidad con el uso de diferentes ritmos musicales.
Alto	Realiza adecuadamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	Realiza adecuadamente coreografías individuales y colectivas con el	Participa de manera adecuada en actividades lúdicas y recreativas interactuando motrizmente para el logro de metas individuales y colectivas	Realiza adecuadamente coreografías complejas individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.



PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

		<p>uso de diferentes ritmos musicales.</p> <p>Realiza adecuadamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física</p>		
Básico	Realiza mínimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	<p>Realiza mínimamente coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.</p> <p>c</p>	Participa mínimamente en actividades lúdicas y recreativas interactuando motrizmente para el logro de metas individuales y colectivas	Realiza mínimamente coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Bajo	Se le dificulta realizar las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	ccc  Se le dificulta realizar las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	Se le dificulta participar en actividades lúdicas y recreativas interactuando motrizmente para el logro de metas individuales y colectivas	Se le dificulta realizar coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales.
Grado 11°	<b>Período 1</b>	<b>Período 2</b>	<b>Período 3</b>	<b>Período 4</b>
Superior	Realiza óptimamente de manera sistemática ejercicios físicos para el mejoramiento de funciones orgánicas y corporales	Aplica y relaciona óptimamente en juegos colectivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas  Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas con el	Ejecuta con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida en su entorno social	Realiza óptimamente coreografías individuales y colectivas de alta complejidad con el uso de diferentes ritmos musicales.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

		uso de diferentes ritmos musicales.		
Alto	Realiza adecuadamente de manera sistemática ejercicios físicos para el mejoramiento de funciones orgánicas y corporales	Aplica y relaciona adecuadamente en juegos colectivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas  Realiza adecuadamente coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales	Ejecuta adecuadamente el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida en su entorno social	Realiza adecuadamente coreografías complejas individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

Básico	Realiza mínimamente de manera sistemática ejercicios físicos para el mejoramiento de funciones orgánicas y corporales	Aplica y relaciona mínimamente en juegos colectivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas  Realiza mínimamente las actividades propuestas para el mejoramiento de su condición física.	Ejecuta mínimamente el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida en su entorno social	Realiza mínimamente coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales
Bajo	Se le dificulta realizar de manera sistemática ejercicios físicos para el mejoramiento de funciones orgánicas y corporales	Se le dificulta Aplicar y relacionar en juegos colectivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas	Ejecuta con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida en su entorno social	Se le dificulta realizar coreografías individuales y colectivas complejas con el uso de diferentes ritmos musicales.



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

		Se le dificulta realizar coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.						
METODOLOGIA	Clases teórico-prácticas explicativas y demostrativas, trabajo en equipo e individual, consultas y exposiciones.							
ACTIVIDADES	Planeación y ejecución de coreografías, actividades lúdicas, prácticas deportivas, pruebas físicas, carruseles deportivos, juegos tradicionales y callejeros, juegos interclases							
RECURSOS	Implementación deportiva, canchas, aulas, material audiovisual.							
EVALUACION	Sustentación de talleres, revisión de cuadernos, utilización de los recursos, relaciones interpersonales, autoevaluación, trabajo práctico en clase.							
PLAN DE APOYO	Profundización			Nivelación		Recuperación		
	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos			Intensificación de prácticas y fundamentación motriz a nivel individual con apoyo de monitores		Ejecución eficaz de competencias no logradas .(pruebas físicas, fundamentos técnicos , expresión corporal, otros)		
	GRADOS DECIMO				GRADO ONCE			
	P 1	P2	P3	P4	P1	P2	P3	P4
Planes de apoyo para	Trabajo de consulta y	Aplicación	Conceptualización,	Esquematización de	Trabajo de consulta y	Aplicación	Trabajo de consulta y	Esquematización de



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01 08/11/2017

recuperación	sustentación de la conceptualización y análisis biomecánico de las capacidades físicas	n práctica de ritmos de consulta dos	consulta y sustentación de las características de la condición física	fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza	sustentación de la conceptualización y análisis biomecánico de las capacidades físicas	n práctica de ritmos de consulta dos	sustentación de los métodos de entrenamiento que mejoren su salud y calidad de vida.	fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza
Planes de apoyo para nivelación	Exposición individual de trabajos de las capacidades físicas	Trabajo individual utilizando los elementos para acompañar movimientos según estímulos auditivos	Interacción motriz grupal para el mejoramiento de las capacidades físicas	Conceptualización y demostración de danzas y ritmos	Exposición individual de trabajos de las capacidades físicas	Trabajo individual utilizando los elementos para acompañar movimientos según estímulos auditivos	Práctica individual de rutinas de entrenamiento en sesiones de clase	Conceptualización y demostración de danzas y ritmos
Planes de apoyo para profundización	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Elaboración y presentación de esquemas	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Conformación de grupos de monitores	Fundamentación técnica avanzada en temas y contenidos	Elaboración y presentación de esquemas	Elaboración de un plan de concientización a sus compañeros	Conformación de grupos de monitores



INSTITUCION EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PRADO

AC-PL07

PLAN DE ÁREA EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Versión 01/08/11/2017

gimnás  
ti  
cos  
acordes a  
ritmos  
musicale  
s

gimnás  
ti  
cos  
acordes a  
ritmos  
musicale  
s

para el  
aprovecham  
iento del  
tiempo libre