

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 1 de 100

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD

NORMA ISO 9001:2008

Responsable del Proceso	Responsables del Plan de Área	Versión del Documento	Fecha de Vigencia:
Coordinador (a) Académico	Jefe de área y Docentes	03	Marzo De 2015

Control de Cambios en el Documento	
Causa del Cambio	Cambio Realizado
Re contextualización según guía Expedición Currículo. Aplicación del Modelo Pedagógico.	Se hace revisión general del Documento teniendo en cuenta la guía de Expedición Currículo. Se hacen ajustes relacionados con la definición de logros en términos de competencia.

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:
Jefe de área y Docentes	Coordinador (a) Académico (a)	Rector

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 2 de 100

PRESENTACIÓN

EL área de educación física contribuye a la formación integral y competente del individuo, favoreciendo la conservación, el equilibrio, la recreación e identificación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en su medio. Como proceso educativo, aporta el fortalecimiento perceptivo como base del desarrollo cognoscitivo, socio afectivo y motor, para lograr la eficiencia física, la conservación de la salud, la adaptabilidad e interacción social y el desempeño eficiente en las actividades diarias.

La estructura de la educación física, se basa en la educación total del hombre y su enseñanza, se desarrolla por medio del movimiento y el ejercicio corporal con el aprovechamiento prioritario del medio natural y social. Se fundamenta en principios fines y objetivos, cuyas características son:

- En el Preescolar: El niño presenta facilidad en la adquisición y descubrimiento de las nuevas formas motrices, que conducen a las habilidades de aprestamiento mediante las cuales, obtiene las nociones definitorias de orden, seriación y ubicación, mientras mejora su sensibilización, utilizando como medio básico el juego espontáneo y dirigido.
- En los grados 1º a 3º: El niño pasa del pensamiento pre operacional al concreto, se ofrecen experiencias integradas mediante la gimnasia, las rondas y juegos, con el fin de llevar al niño al conocimiento de sí y de su relación con el medio para mejorar el equilibrio y la coordinación.
- En los grados 4º y 5º: El niño ingresa a un periodo de máxima capacidad de adquisición de movimiento; se continúa el desarrollo perceptivo motor y las funciones motrices de base, se inicia en las cualidades físicas

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 3 de 100

contribuyendo al mejoramiento del acervo motor, por medio de la gimnasia, bailes, juegos y pre deportivos.

- En los grados 6º y 7º: Poseen mayor capacidad de captación del alumno en el aspecto motor. La gimnasia, el juego de carácter deportivo y atletismo, permiten crear nuevas formas de movimiento para aplicar el pensamiento formal y mejorar la socialización.
- En los grados 8º y 9º: El joven se encuentra en su estado puberal, el desarrollo del pensamiento formal lo lleva hacia la lógica en la ejecución del desarrollo de las cualidades físicas y cualificación mediante la gimnasia el deporte y las danzas.
- En los grados 10º y 11º: Se presenta la gimnasia, trabajo táctico organización y administración deportiva, para contribuir al mejoramiento de las cualidades físicas y aplicación del pensamiento formal.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Los referentes legales del área se fundamentan en la ley general de educación 115 de 1994 en sus artículos:

-Art 5: Los fines de la educación, en su Numeral 12; que habla de la formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la adecuada utilización del tiempo libre.

-Art 14: Enseñanza obligatoria; Numeral b; 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.

-Art 16: Objetivos de la educación preescolar.

-Art 21: Objetivos de la educación básica en el ciclo de primaria. Numeral 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

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 4 de 100

conducentes a un desarrollo físico y armónico. Numeral j; la formación para la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

-Art 22: Objetivos de la educación básica en el ciclo de secundaria: Numeral 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.

-Art23: Áreas obligatorias.

-La ley del deporte 181 de enero 18 de 1995, la resolución 251 de 1951 donde se establecen los planes y programas para la educación física superiores y rurales a través de los diferentes grados de formación. Todos los anteriores hablan de la importancia y el derecho de recibir los estudiantes esta área.

La enseñanza de la educación física como alternativa pedagógica, brinda a los y las estudiantes mejorar sus condiciones físicas, psíquicas, sociales y estilos de vida saludables, integrando aspectos educativos, recreativos y deportivos.

En el ambiente escolar se aprecia la falta de atención y concentración, manifiesta en la carencia de disposición física y mental, poca voluntad para el trabajo individual y en equipo; sus relaciones interpersonales no son fluidas lo cual impide una buena socialización, su actitud frente al juego es agresiva y violenta mostrándose culpables por el no acatamiento de las normas o reglas de juego; en síntesis no se aplica el juego limpio.

La educación física parte del movimiento para cuyo análisis se requiere del estudio e incidencia de: la morfología, la biomecánica, la biología, la psicología, la sociología, la teoría del entrenamiento, anatomía, fisiología, historia de la educación física, teoría de la actividad física, nociones de medicina, higiene y primeros auxilios, pedagogía, expresión y comunicación, organización y administración, estadística, tiempo libre y recreación.

Para el desarrollo del área, nos hemos apoyado en la perspectiva didáctica y los fundamentos teóricos objetos de estudio:

- EL CUERPO Y EL JUEGO: OmmoGruppe. La educación física, recreación y deportes parte esencial de la educación integral del educando, ya que debe formar el cuerpo, la inteligencia el alma; por lo tanto es considerado

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 5 de 100

como medio educativo privilegiado, porque compromete el ser humano en su totalidad.

- EL HOMBRE EN MOVIMIENTO: José María Cajigal y Feedback. El medio de la educación física es el movimiento, el cual realizado disciplinariamente y teniendo en cuenta las condiciones específicas de cada individuo ejerciendo su influencia benéfica tanto a nivel físico como mental y social.
- EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO: Jean le Boulch
- CULTURA FÍSICA: Lev Matviev, Caridad Calderón.
- EL MOVIMIENTO COMO ACCIÓN: Kurt Meinel
- CULTURA DEL MOVIMIENTO: Bart Crum
- DEPORTE: Herbert Haag
- CONDUCTA MOTRIZ: Pierre Parlebàs
- EXPERIENCIA CORPORAL: Jean Barreau y Jean Morne.

La finalidad del área es formar a los educandos en la práctica del trabajo, mediante conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social, para la promoción y preservación de la salud y de la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes; la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, posibilitando en el estudiante la capacidad para crear, investigar y en un futuro ingresar al sector productivo.

La institución educativa San Juan Bautista de la Salle, velará por la formación de los jóvenes y adultos del sector, brindando una formación integral, creando la jornada nocturna donde puedan seguir capacitándose y terminar su bachillerato.

Artículo 3º. Son principios básicos de la educación de adultos: a) Desarrollo Humano Integral, según el cual el joven o el adulto, independientemente del

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 6 de 100

nivel educativo alcanzado o de otros factores como edad, género, raza, ideología o condiciones personales, es un ser en permanente evolución y perfeccionamiento, dotado de capacidades y potencialidades que lo habilitan como sujeto activo y participante de su proceso educativo, con aspiración permanente al mejoramiento de su calidad de vida; b) Pertinencia, según el cual se reconoce que el joven o el adulto posee conocimientos, saberes, habilidades y prácticas, que deben valorarse e incorporarse en el desarrollo de su proceso formativo; c) Flexibilidad, según el cual las condiciones pedagógicas y administrativas que se establezcan deberán atender al desarrollo físico y psicológico del joven o del adulto, así como a las características de su medio cultural, social y laboral; d) Participación, según el cual el proceso formativo de los jóvenes y los adultos debe desarrollar su autonomía y sentido de la responsabilidad que les permita actuar creativamente en las transformaciones económicas, sociales, políticas, científicas y culturales, y ser partícipes de las mismas. Artículo 4º. Atendiendo los fines de la educación y los objetivos específicos de la educación de adultos, establecidos por la Ley 115 de 1994, son propósitos de los programas de educación de adultos: a) Promover el desarrollo ambiental, social y comunitario, fortaleciendo el ejercicio de una ciudadanía moderna, democrática y tolerante, de la justicia, la equidad de género, los derechos humanos y el respeto a las características y necesidades de las poblaciones especiales, tales como los grupos indígenas, afrocolombianos, las personas con limitaciones, menores trabajadores, y personas en proceso de rehabilitación social; b) Contribuir, mediante alternativas flexibles y pertinentes, a la formación científica y tecnológica que fortalezcan el desarrollo de conocimientos, destrezas y habilidades relacionadas con las necesidades del mundo laboral y la producción de bienes y servicios; c) Desarrollar actitudes y valores que estimulen la creatividad, la recreación, el uso del tiempo libre y la identidad nacional; d) Propiciar oportunidades para la incorporación de jóvenes y adultos en procesos de educación formal, no formal e informal destinados a satisfacer intereses,

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 7 de 100

necesidades y competencias en condiciones de equidad; e) Recuperar los saberes, las prácticas y experiencias de los adultos para que sean asumidas significativamente dentro del proceso de formación integral que brinda la educación de adultos.

FINES DE LA EDUCACIÓN.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

- 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 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.
- La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
- La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
- La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 8 de 100

estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

- El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
- El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
- La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.
- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
- La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 9 de 100

- 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, y
- La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

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:

- 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 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;
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 10 de 100

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

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.

Son objetivos generales de la educación básica:

- Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;
- Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente;
- Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana;

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 11 de 100

- Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

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:

- La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico;
- 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 lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura;

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 12 de 100

- 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;
- La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- 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;
- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;

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:

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 13 de 100

- El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- 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;
- La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA.

Son objetivos específicos de la educación media académica:

- La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses;
- 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

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 14 de 100

- 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.

OBJETIVO GENERAL DEL AREA

Lograr el mejoramiento psico-biológico, socio afectivo y motor mediante actividades físicas lúdicas y deportivas que permitan equilibrio funcional, utilizando positivamente el tiempo libre, resaltando los valores para afianzar la identidad en la búsqueda de un ser enamorado de la vida, audaz, deseoso de cambio, lleno de optimismo, responsable, libre, solidario, equitativo, autónomo y competitivo, para contribuir al desarrollo social del país.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

a)- Grado Primero.

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

b)- Grado Segundo.

-Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento a través de experiencias lúdicas y recreativas fortaleciendo el trabajo y el respeto por las reglas de juego.

c)-Grado Tercero

- Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 15 de 100

autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social.

d)-Grado Cuarto

-Conocer las normas y practicar las formas pre deportivas mediante la ejecución movimientos rítmicos corporales de esquemas gimnásticos, expresando a través de ellos sensibilidad y agrado por la actividad física.

e)- Grado Quinto

- Realizar ejercicios físicos y conocer los beneficios que estos les otorgan a la salud y a la calidad de vida practicando deportes y valorando la interacción social positiva; respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades de la superación física individual.

f) Grado sexto

-Adquirir y mejorar habilidades básicas de la gimnasia y del atletismo basadas en el desarrollo de las capacidades físicas.

g) Grado séptimo

-adquirir conocimientos teóricos - prácticos de las diferentes actividades deportivas como medio de conservación de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre.

h) Grado octavo

-Identificar y mejorar las principales capacidades físicas y el aprendizaje de la fundamentación técnico – deportiva de los deportes.

i) Grado Noveno

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 16 de 100

-continuar el mejoramiento de las principales capacidades físicas y las habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnico – deportiva de los deportes básicos.

j) Grado Décimo

-las capacidades físicas y los fundamentos técnicos de los deportes como medios para el mantenimiento de la salud y utilización del tiempo libre.

k) Grado Undécimo

- Afianzar los fundamentos técnicos – tácticos de los deportes básicos para aplicarlos en situaciones de juego. Adquirir los conocimientos básicos para aplicarlos a la vida, al deporte y a la salud.

I) Clei 1

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas en grupo e individual, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

II) Clei 2

- Realizar ejercicios físicos y conocer los beneficios que estos les otorgan a la salud y a la calidad de vida practicando deportes y valorando la interacción social positiva; respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades de la superación física individual y en grupo.

m) Clei 3

- adquirir conocimientos teóricos - prácticos de las diferentes actividades deportivas, que ayudaran a la convivencia, como medio de conservación de la salud física y mental para el aprovechamiento del tiempo libre.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 17 de 100

n) Clei 4

-Identificar y mejorar las principales capacidades físicas y el aprendizaje de la fundamentación teórico-práctica de los deportes básicos.

ñ) Clei 5

-Mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos de los deportes, como medios para el mantenimiento de la salud y la utilización del tiempo libre.

o) Clei 6

-Afianzar los fundamentos técnicos – tácticos de los deportes básicos para aplicarlos en situaciones de juego. Adquirir los conocimientos básicos para aplicarlos a la vida, al deporte y a la salud.

METODOLOGIA

Basada en los siguientes aspectos:

a- ORGANIZACIÓN:

- 1- Interpretación: Proceso de análisis, estableciendo secuencia lógica, pedagógica y técnica del programa, de acuerdo a los diferentes estados del desarrollo del alumno.
- 2- Integración: Detectar en el programa los contenidos y objetivos afines, dados en cada grado educativo.
- 3- Correlación: enfoque interdisciplinario con otras áreas curriculares para representar experiencias integradas.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 18 de 100

4- Parcelación: Consiste en establecer una relación directa entre la intensidad horaria asignada y las unidades de aprendizaje que se elaboren.

b- ADMINISTRACIÓN: Se realiza por unidades de enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta el desarrollo del hombre, prevaleciendo el cómo, la globalización y la demostración, mejorando la expresión verbal, pasando paulatinamente hacia el por qué usando los signos; luego vendrá la abstracción y el análisis permitiendo la participación del alumno en la solución de problemas en forma teórica y práctica contribuyendo a su independencia.

c- MÉTODOS: La enseñanza – aprendizaje está orientada en los métodos inductivo – deductivo mediante el desarrollo de actividades, permite al alumno el desarrollo de la imaginación y la creatividad a través del trabajo automático y responsable, generando en ellos la sociabilidad, cooperación, solidaridad. Liderazgo y en sí un desarrollo integral del individuo, mediante diferentes procedimientos: explicación, demostración, ensayo, repetición y perfeccionamiento, corrección, progresión e imitación.

Dewey afirma que el método es el camino para alcanzar los objetivos de una acción; constituye un recurso didáctico con el propósito de que operen cambios en la conducta de sus educandos.

RECURSOS

CATEGORIA	RECURSO	FINALIDAD
MATERIAL IMPRESO	Libros de pedagogía y didáctica Libros de texto	Referentes pedagógicos para los educadores.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 19 de 100

	Revistas Documentos	
MATERIAL DIDACTICO	Cronómetros, Conos, Cuerdas, aros, Colchonetas, Bastones, Balones: baloncesto, voleibol, microfútbol y números, Tambores infantiles, Pesas, Pitos	Desarrolla las habilidades físicas y motrices, contribuyendo a una mejor comprensión de los contenidos. Posibilita la socialización y la práctica de valores.
EQUIPOS Y MATERIAL AUDIOVISUAL	Televisores VHS DVD Videos Grabadora Casete	Favorece la concentración, interpretación y atención, reconociendo la importancia de la tecnología.
ESPACIO FISICO	Placa deportiva del colegio Aulas de clase Patio salón	Aprovechamiento de los espacios deportivos con que cuenta la institución y la comunidad.

EVALUACION

En términos generales se puede plantear que la evaluación consiste en valorar o emitir juicios de valor sobre el comportamiento de algo o alguien de acuerdo a un proyecto determinado implícita o explícitamente debe responder a los objetivos planteados en el área

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 20 de 100

Domingo Blázquez dice que: “Evaluar es una actividad prácticamente cotidiana, que puede incluir acciones como las de recopilación de la información emitir juicios de valor a partir de unos referentes dados”

En el ámbito educativo actual, la evaluación debe atender a situaciones diagnósticas y pronósticas, relacionadas con fortalezas, debilidades, carencias y oportunidades del estudiante, para de este modo, contribuir a la construcción de proyectos pedagógicos que motiven el desarrollo de los sujetos individual y colectivamente.

Igualmente debe proporcionar información sobre las competencias logradas durante los procesos y al finalizar un periodo dado, asunto que posibilita la adopción de correctivos o estrategias pedagógicas orientadas a la optimización en el desarrollo de las capacidades humanas.

La evaluación se realiza estableciendo los logros e indicadores de logro. El logro se define como la capacidad que se desea potenciar, desarrollar y conseguir durante los procesos de formación; está relacionado con el comportamiento que se pretende, desea o espera del estudiante.

Son alcanzados cuando los niños y niñas manifiestan cambios favorables en sus formas de comportarse, en su atención, en la disposición para el desarrollo de las actividades, en sus actitudes y el manejo de conceptos.

Los indicadores se utilizan para constatar hasta qué grado o nivel, los estudiantes han obtenido los logros. Son un instrumento para observar, detectar, identificar y percibir los conocimientos cognitivos (conceptos), procedimentales (en el hacer) y actitudinales (en el ser).

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 21 de 100

GRADO: PRIMERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

EJE GENERADOR: Conocimiento del cuerpo- Esquema corporal.

ESTANDAR: Demuestra autonomía en sus movimientos, logrando control sobre ellos, realizando las actividades indicadas sin interferir en el espacio de los compañeros.

Reconoce la importancia de cuidar y valorar su cuerpo y la higiene ambiental

COMPETENCIA: Experimenta la posibilidad de movimiento de su cuerpo en forma global en relación con el tiempo y el espacio.

- Demuestra índice avanzado de desarrollo del esquema corporal y de capacidades motrices.

CONTENIDOS

SITUACION PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo conozco y valoro mi cuerpo, su relación con el otro y sus movimientos básicos?	<p>Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Desarrollo cualitativo de las habilidades motoras básicas.</p> <p>Conocimiento y valoración de la estructura y funciones de su</p>	<p>Ejercicios de ajuste postural y de habilidades motoras; ejercicios de equilibrio como desplazarse frenar, correr y saltar, caminar por una línea en punta de pie.</p> <p>Actividades rítmicas: ejercicios siguiendo un ritmo dado por un canto, melodía o percusión.</p> <p>Practica de ejercicios de habilidades fundamentales</p>	<p>Ejercita diferentes dinámicas, roles demostrando flexibilidad postural.</p> <p>Ejecuta actividades locomotoras. No locomotoras y de manipulación.</p> <p>Practica juegos simbólicos rondas,</p>	<p>Cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. - Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 22 de 100

	<p>propio cuerpo.</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos</p>	<p>de equilibrio dinámico y estático, capacidad física de agilidad y velocidad.</p> <p>Asignación de actividades orientadas a desarrollar en los niños el afianzamiento de las capacidades físicas.</p>	<p>con habilidad y destreza manejando su direccionalidad, ubicación espacial y temporal.</p> <p>Demuestra autocontrol y respeto en las actividades asignadas.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Actitudinales:</p> <p>- Demuestra valores de respeto, compañerismo y generosidad en la interacción social de las actividades motrices</p>
--	--	---	--	---

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 23 de 100

GRADO: PRIMERO- INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 2

EJE GENERADOR: la coordinación
ESTANDAR BASICO: Asume roles y responsabilidades en las practicas teatrales. Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios. Utilizando diferentes patrones de movimiento.
COMPETENCIA: Utiliza de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	DESEMPEÑOS
¿Cómo expreso y comprendo el lenguaje de mi cuerpo y el de las otras personas?	<p>Identificación segmentaria, de movimientos articulares cabeza tronco y extremidades.</p> <p>Desarrollo de ejercicios donde se identifiquen los segmentos, articulaciones y principales órganos del cuerpo humano</p> <p>El lenguaje corporal, como un medio de expresión y de comunicación motriz.</p> <p>Importancia del control de su propio cuerpo tanto</p>	<p>Práctica ejercicios con material didáctico</p> <p>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</p> <p>Practica de ejercicios como caminar, trotar, marchar por espacios libres y reducidos etc.</p> <p>Representaciones teatrales, aeróbicos, prácticas gimnásticas;</p>	<p>Reconoce su propio cuerpo, el del otro, colabora con él y lo respeta para interactuar en armonía</p> <p>Identifica sus habilidades corporales, en diferentes actividades,</p> <p>Conoce y practica hábitos de higiene para la conservación de la salud, la higiene ambiental y la presentación personal.</p> <p>Demuestra agrado por el</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica de manera segmentaria, los movimientos articulares cabeza, tronco y extremidades. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los diferentes ejercicios, según la acción corporal que desarrolla el cuerpo. - Coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra agrado por el trabajo en grupo y práctica valores del



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 24 de 100

	espacial como temporal.	donde ejercite juegos libres, su lenguaje corporal y comunicativo. Ameniza las clases a través de juegos básicos.	trabajo en grupo y práctica valores del compartir, el respeto y la equidad.	compartir, el respeto y la equidad.
--	-------------------------	--	---	-------------------------------------

GRADO: PRIMERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 3

EJE GENERADOR: La recreación y la creatividad.

ESTANDAR BASICO: Maneja con percepción elementos con diferentes partes del cuerpo y/o exenciones.
Incrementa la participación e integración social a través de la recreación y del deporte

COMPETENCIA: Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginarias o por su propia necesidad de expresión lúdica.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera, en las relaciones diarias, respeto mi cuerpo y el de la otra persona?	Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas. Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas. Fomento de la comprensión y ejecución	Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual. Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual. Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.	Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo. Valora el juego como medio de actividad física, disfrute y relación con el otro. Brinda la importancia a las reglas de juego, en sus actividades deportivas	Cognitivos: - Comprende las normas de juego, participando en rondas, y juegos de aprestamiento. Procedimentales: - Expresa con su cuerpo las diferentes emociones que el ejercicio le representa. Actitudinales: - Valora el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 25 de 100

	de las normas en el juego. Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.			
--	--	--	--	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 26 de 100

GRADO: SEGUNDO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 1

<p>EJE GENERADOR: Esquema corporal. aspectos cualitativos del movimiento</p>
<p>ESTANDAR BASICO: Identifica las posibilidades de movimiento en forma segura. Demuestra equilibrio y el tono muscular con un grado mayor de dificultad Desarrolla de forma global las habilidades motrices básicas.</p>
<p>COMPETENCIAS: Fortalecer las habilidades naturales, posiciones básicas, conciencia natural del propio cuerpo, la autoestima, psicomotricidad, normas de higiene.</p>

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<p>¿De qué manera relaciono mis habilidades motoras con el conocimiento del propio cuerpo?</p>	<p>Conocimiento y valoración de la estructura y funciones del cuerpo.</p> <p>Características fundamentales de la psicomotricidad.</p> <p>Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.</p> <p>Descubro posibilidades de movimientos siguiendo diversos ritmos musicales.</p>	<p>Movilización del cuerpo en su totalidad</p> <p>Observación directa, demostración del profesor.</p> <p>Realización de tareas dirigidas y espontáneas: flexión, extensión, rotación, aducción, con cada una de las articulaciones.</p>	<p>Reconoce la importancia del ejercicio físico en beneficio para la salud.</p> <p>Demuestra capacidad de autodisciplina y responsabilidad personal y con sus compañeros.</p> <p>Realiza ejercicios con elasticidad y flexibilidad</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica los principios fundamentales de los juegos gimnásticos. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades como: caminar, saltar, rodar, trepar con armonía, fluidez y plasticidad, en diferentes ritmos y direcciones y niveles. - Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra hábitos de aseo, orden e higiene.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 27 de 100

			Vivencia y comprende los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo.	
--	--	--	---	--

GRADO: SEGUNDO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 2

EJE GENERADOR :La coordinación

ESTANDAR BASICO: Logra un nivel maduro en la ejecución de los patrones de juego, fundamentales de movimiento. Practica ritmos que le permiten manejar su expresión corporal

COMPETENCIA: Toma conciencia de la movilidad del eje corporal en diferentes posiciones y de los diferentes segmentos.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo puedo tener la habilidad de realizar movimientos coordinados en los diferentes espacios?	<p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física.</p> <p>Utilización de reglas y funciones en el juego.</p> <p>Características fundamentales que</p>	<p>Estimulación de las habilidades motrices.</p> <p>Juegos individuales y en grupo.</p> <p>Actividades lúdicas recreativas: rondas, canciones, dinámicas.</p> <p>Orientaciones básicas para cada una de las actividades utilizando material didáctico; como aros, cuerdas, balones, obstáculos, estimulación y motivación periódica.</p>	<p>Ejecución de las habilidades motrices en diferentes actividades.</p> <p>Realización de juegos, aplicando adecuadamente sus reglas.</p> <p>Experiencias motrices, como medio para percibir y mecanizar conceptos, leyes y principios de otras áreas del conocimiento.</p> <p>Utilización de las habilidades motrices básicas para la iniciación pre deportiva.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica las partes del cuerpo en forma secuencial. - Adquiere las nociones espaciales y temporales. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra una correcta postura en las diferentes posiciones básicas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica y expresa en los juegos y actividades recreativas las diferentes normas de respeto y

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 28 de 100

	contiene psicomotricidad	la	Ameniza las clases a través de juegos básicos.		socialización.
--	-----------------------------	----	---	--	----------------

GRADO: SEGUNDO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 3

EJE GENERADOR: La recreación y la creatividad.

ESTANDAR BASICO:

Maneja con percepción elementos con diferentes partes del cuerpo y/o exenciones.
Incrementa la participación e integración social a través de la recreación y del deporte

COMPETENCIA.

Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginarias o por su propia necesidad de expresión lúdica.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué forma mi cuerpo expresa respeto y tolerancia hacia los demás?	Fortalecimiento del esquema corporal Desarrollo de las capacidades comunicativas motrices y verbales, valorando el respeto a los demás y a las reglas establecidas. Actividades donde se identifiquen los segmentos, articulaciones y principales órganos del cuerpo humano.	Actividades dirigidas de auto-conocimiento y de relación con el otro. Juegos de expresión, que facilita una fluida comunicación motriz, verbal y gestual. Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.	Desarrollo de las capacidades motrices básicas incidiendo en los mecanismos de perfección, decisión y control. Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo. Practica libremente ejercicios rítmicos sin implementos dentro de la institución. Valora el juego como medio de	Cognitivos: - Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y de los compañeros a través del juego individual y grupal. Procedimentales: - Ejecuta movimientos corporales en diferentes posiciones y segmentos Actitudinales: - Demuestra actitud de tolerancia y respeto a las posibilidades y

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 29 de 100

	<p>Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p>	<p>Juegos simbólicos y juegos de organización simple</p>	<p>actividad física, disfrute y relación con el otro</p>	<p>limitaciones de los demás.</p> <p>- Muestra interés, creatividad y liderazgo en las actividades de expresión corporal.</p>
--	--	--	--	---

GRADO: TERCERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO:

Desarrollar habilidades y destrezas rítmicas en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal, que favorezca la autonomía personal, actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás a través de la confianza y seguridad en sí mismo para generar una sana convivencia en su entorno social.

<p>EJE GENERADOR Esquema corporal y ajuste postural.</p>
<p>ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS: Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales en el marco de ejercicios físicos, sistemáticos, de carácter personal y grupal.</p> <p>Valora la práctica de actividades físicas como medio preventivo y curativo de la salud</p>
<p>COMPETENCIAS: Habilidades y destrezas motrices, actitud física: el cuerpo humano en movimiento. Calidad de vida, higiene y salud, independencia segmentaria.</p>



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 30 de 100

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo integrar en las actividades diarias el ejercicio físico, con la aptitud de una vida saludable?	<p>Conocimiento del significado de aptitud física.</p> <p>Beneficios de la práctica del ejercicio físico para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.</p> <p>Actividades motrices de oposición de carácter individual, cooperativo con o sin implementos.</p> <p>Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas.</p>	<p>Desarrollo de actividades mediante dinámicas, juegos, Rondas y aeróbicos.</p> <p>Práctica pre deportiva por medio de juegos y Actividades motrices.</p> <p>Participación en los clubes deportivos y Festivales recreativos.</p> <p>Percibir su propio pulso y acento ubicándolo con diferentes partes del cuerpo en forma individual y con los compañeros.</p>	<p>Demuestra habilidad y destreza en su formación motriz básica, relacionada con su esquema corporal, ajuste Postural.</p> <p>Manifiesta agrado en la práctica de actividades físicas Y recreativas.</p> <p>Practica actividades de desarrollo psicomotor y la relaciona en el conocimiento con Otras áreas.</p> <p>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maneja habilidades motrices básicas de movimiento, ubicando su cuerpo en el espacio y el tiempo. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica habilidades motoras básicas para resolver situaciones motrices que demanden esfuerzo. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume el ejercicio como hábito saludable. - Atiende las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 31 de 100

GRADO: TERCERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 2

EJE GENERADOR: Pre deportivos
ESTANDAR: Practicar los diferentes juegos de equipo
COMPETENCIA: Demuestra habilidad en la práctica de juegos pre deportivo.

CONTENIDO

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo desarrollo y afianzo mis habilidades físicas en un juego pre deportivo?	<p>Relaciones asociadas con el movimiento.</p> <p>Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.</p> <p>Desarrollo de hábitos de dominio, compañerismo, modestia respeto por las reglas de juego.</p> <p>Desarrollo de habilidades básicas para carrera, salto y lanzamiento.</p>	<p>Trabajo rítmico gimnástico por equipos.</p> <p>Juegos rítmicos con diferentes implementos</p> <p>Explicaciones claras y cortas.</p> <p>Demostraciones rápidas.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas.</p> <p>Practica libremente ejercicios rítmicos con o sin implementos, dentro y fuera de la institución.</p> <p>Demuestra actitudes en un deporte específico.</p> <p>Práctica elementos técnicos, básicos para el pre deportivo atletismo.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce la relación existente entre ritmo, marcha y ubicación espacial. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica orientaciones recibidas en los desplazamientos y sigue instrucciones. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar. - Cooperar en la formación física, mental y social

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 32 de 100

GRADO: TERCERO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 3

EJE GENERADOR: Recreación y creatividad
ESTANDARES Desarrollo de su capacidad de movimiento acorde con estímulos visuales y auditivos, buscando economía de esfuerzo y armonía al ejecutarlos. Utiliza formalmente el tiempo a través de todos los claves recreativos y escolares.
COMPETENCIAS: Desarrollo de la sensibilidad, la fantasía, la imaginación y creatividad. Desarrolla su tendencia lúdica social mediante la participación de clubes recreativos, festivales escolares y semejantes de acuerdo con sus intereses.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué forma los clubes recreativos y los festivales escolares influyen en mejorar actitudes de participación y socialización?	<p>Fundamentación inicial: baloncesto, futbol, voleibol y balón mano</p> <p>Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</p> <p>Importancia del juego como medio para estimular el crecimiento y el aprendizaje formativo.</p> <p>Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de las actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.</p>	<p>Estimular constantemente, orientación de competencias.</p> <p>Festivales recreativos en las diferentes etapas: intra-grupo e intra-muro.</p> <p>Dinámicas, rondas, juegos, tonos y tradiciones.</p> <p>Representaciones teatrales, narración de cuentos y anécdotas.</p>	<p>Práctica estrategias y tácticas básicas de juego, propias de los deportes de cooperación</p> <p>Practica las actividades que proporcionan descanso diversión y participación social.</p> <p>Ejercitación de actividades pres deportivos, culturales, artesanales al aire libre.</p> <p>Participación activa y dinámica en actividades artísticas y culturales.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla con habilidad juegos pre deportivos. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa con interés en la realización de juegos pre-deportivos <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra interés y agrado por las actividades lúdico-recreativas. - Pone en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 33 de 100

	Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.			
--	--	--	--	--

GRADO: CUARTO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar la capacidad crítica sobre los problemas y logros de la educación física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.

EJE GENERADOR: La Gimnasia, Pres deportivos y deporte escolar, Pre danza y expresión corporal, Recreación y creatividad.
ESTANDARES BASICOS: Habilidad para crear movimientos rítmicos expresivos en manifestaciones gimnásticas. Aplica acciones específicas en actividades o situaciones motrices nuevas, al aire libre, logrando la adaptación a las variadas condiciones y características del medio natural.
COMPETENCIAS: Mejora la calidad de vida practicando las distintas formas de conservación de la salud. Planteamiento y resolución de problemas. Práctica de actividades físicas como medios de conservación de la salud. Demuestra en la realización de actividades gimnásticas autodominio y expresión corporal.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera mi expresión corporal demuestra autodominio y actitud saludable?	Ejercicio físico y salud. Control de forma global y segmentaria en la realización de movimientos técnicos. Formación ética	Ejercicios para mejorar la velocidad, fuerza y resistencia: carreras, flexiones, saltos, lanzamientos, bote, caminatas. Ejercicios para la movilidad de la columna vertebral: posición de cuadrúpeda y cuclillas.	Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores. Manifiesta habilidades gimnásticas Demuestra buen carácter en los	Cognitivos: - Crea movimientos expresivos basados en manifestaciones gimnásticas. - Adquiere formación psicomotriz básica relacionada al esquema

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 34 de 100

	<p>relacionando con los valores, libertad, autonomía, respeto.</p> <p>Ejecución y dominio de fundamentos técnicos, tácticos básicos de versiones pre deportivas de juegos y pruebas.</p>	<p>Juegos de roles</p> <p>Prácticas de diferentes juegos, dinámicas y deportivos.</p>	<p>aspectos de autodominio, respeto y compañerismo en las actividades físicas</p> <p>Reconocimiento de las respuestas de su organismo frente al ejercicio físico.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>corporal, ajuste postural y coordinación general.</p> <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra buen carácter en los aspectos de autodominio, respeto y compañerismo en las actividades físicas.
--	--	---	--	---

GRADO: CUARTO

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 2

EJE GENERADOR: Pre danza y expresión corporal.

ESTANDARES: Capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas.

Toma conciencia del espacio social y la interacción con el otro y otros con factor creativo espacial.

COMPETENCIA: Establece grupalmente una relación fraternal, comunicativa y creadora mediante actividades rítmicas y folclóricas.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo la habilidad por el baile puede ser una	Diferenciación de los juegos colectivos e individuales.	<p>Participación en clubes deportivos escolares y recreativos.</p> <p>Ejercicios y competencias</p>	Mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la actitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica muscular y flexibilidad).	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla los conceptos teóricos relacionados con ritmo, expresión corporal

Actualizado Enero 11 de 2017

Vigente

Página 34



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 35 de 100

<p>manera de socializar y compartir con los compañeros(as)?</p>	<p>Principios generales de los juegos colectivos.</p> <p>Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</p> <p>Diferencias y similitudes entre lenguaje gestual cotidiano, lenguaje verbal-corporal.</p>	<p>individuales y colectivos</p> <p>Actitudes gimnásticas, lúdicas y rítmicas</p> <p>Creación ejecución de esquemas gimnásticos y rítmicos con acompañamiento rítmico musical, que expresen situaciones reales o imaginarias.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Disposición positiva hacia la práctica habitual y sistemática de la actividad física, participando con autonomía en las actividades y ejercicios</p> <p>Retroalimentación de los valores, sentido de pertenencia y auto superación.</p>	<p>gimnasia y danzas a través del trabajo colectivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica, por medio del deporte escolar, las técnicas básicas. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disfruta de las actividades de tipos recreativas, deportivas y culturales. - Utiliza la creatividad y autonomía, en los recursos expresivos del cuerpo.
---	---	---	--	--

GRADO: CUARTO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 3

EJE GENERADOR: recreación y creatividad

ESTANDARES: Propone opciones de trabajo, Crea variantes a los juegos y ejercicios estableciendo regla entre ellos. Refuerza los conocimientos de otras áreas, conceptúa sobre la importancia de la educación física.

COMPETENCIA: Aplica conocimientos y ejecuta movimientos con coordinación y ritmo.

CONTENIDOS



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 36 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera las actividades lúdicas y recreativas son básicas en la socialización, expresión verbal y corporal de cada estudiante?	<p>Concepto de pre danza.</p> <p>Investigación de los conceptos de: juego, lúdica, ronda y plenaria.</p> <p>Procedimientos y normas que otorguen la seguridad necesaria para el desenvolvimiento en el entorno natural.</p> <p>Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p>	<p>Práctica de bailes folclóricos</p> <p>Talleres teórico prácticos de: pintura, dibujo, recortado, muñequero, plegado.</p> <p>Práctica de rondas, juegos, dinámicas, caminatas.</p> <p>Presentaciones teatrales, cuentos, trovas, poesías, canciones, pre danza, anécdotas, historietas, música.</p>	<p>Valoración del folclor colombiano.</p> <p>Actividades relacionadas con el despliegue de la imaginación e iniciativa.</p> <p>Desarrollar las habilidades artísticas en beneficio propio y de la comunidad</p> <p>Mejorar las relaciones interpersonales por medio de las actividades recreativas.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posee la habilidad para crear movimientos rítmicos y expresivos basados en manifestaciones culturales expresados a través del baile y la música. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demuestra buena formación sicomotriz básica relacionada con el esquema corporal, ajuste postural y coordinación en general. - Ejecuta ritmo corporal en función de ritmos musicales <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés por mejorar sus capacidades físicas. - Utiliza el tiempo libre en actividades de tipo recreativo, deportivo y cultural.

GRADO: QUINTO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO:

Promover el desarrollo social del país participando en actividades físicas deportivas y recreativas individual y comunitariamente, resaltando sus valores.

Actualizado Enero 11 de 2017

Vigente



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 37 de 100

EJE GENERADOR: La Gimnasia

ESTANDARES BASICOS: Práctica ejercicios físico y conoce los beneficios que estos les otorgan a la salud y calidad de vida. Interpreta de manera coordinada sus propias creaciones motrices – rítmicas demostrando respeto, protección y seguridad en la realización de las actividades.

Realiza actividades con habilidad y destreza demostrando coordinación dinámica en general.

COMPETENCIAS: Toma conciencia de la importancia del área como medio de aprendizaje en las demás áreas de conocimiento. Adopta una actitud crítica ante las actividades prácticas sociales de la gimnasia y uso del tiempo libre.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo practicar y expresar un estilo de vida saludable, en los diferentes momentos cotidianos?	<p>Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</p> <p>Aplicación de los principios básicos del entrenamiento para el mejoramiento de la salud y calidad de vida</p> <p>Habilidades básicas: potencia corporal, dominio técnico de elementos e implementos usados.</p> <p>Funciones del juego: cognoscitiva, formativa y afectiva.</p>	<p>Juegos que fortalecen la resistencia, fuerza y velocidad.</p> <p>Competencias.</p> <p>Participación en actividades recreativas, culturales y deportivas</p> <p>Normas y reglas del juego</p>	<p>Demuestra capacidad para sobreponerse a sus limitaciones y manifiesta sensibilidad frente a sus compañeros.</p> <p>Ejecuta ejercicios gimnásticos rítmicos, utilizando elementos del espacio con armonía y amplitud del movimiento.</p> <p>Comprensión y aplicación de aspectos tácticos individuales y colectivos.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoce los fundamentos específicos para la práctica del deporte escolar. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercita su cuerpo con el propósito de mejorar su la calidad de vida. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal. - Acepta y aplica las reglas de juego

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 38 de 100

			escolar.	
--	--	--	----------	--

GRADO: QUINTO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 2

EJE GENERADOR: pre danza y expresión corporal

ESTANDARES: Realiza esquemas y secuencias de movimientos, poniendo en relación su cuerpo con el espacio y los ritmos, valorando su capacidad expresiva y de dominio corporal.

Conoce las fundamentación específica para la práctica del deporte escolar.

Organiza el desarrollo de las actividades culturales y deportivas.

COMPETENCIAS: Participa en la creación y ejecución de coreografías individuales y grupales de bailes populares que sean expresión de sus gustos y preferencias.

Demuestra conductas de respeto y aceptación propios y de sus pares.

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo mi expresión corporal me ayuda a fortalecer las relaciones con todas las personas y a auto dominar los movimientos?	<p>Explicación de las normas de los deportes (baloncesto, voleibol, futbol).</p> <p>Retroalimentación de conceptos: habilidades básicas y técnicas de los deportes- Reglamento y normas básicas.</p> <p>Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</p>	<p>Practica deportivos y pre deportivos en situaciones de competitividad demostrando esfuerzo para alcanzar las metas del equipo.</p> <p>Colaboración en la organización de equipos.</p> <p>Aplicación de las diversas habilidades motrices a las diferentes actividades deportivas, lúdicas y artísticas que se desarrollan.</p> <p>Creación de coreografías,</p>	<p>Aplicación del reglamento durante el juego.</p> <p>Dominio de las habilidades específicas requeridas en la práctica.</p> <p>Sensibilidad por la belleza y estética en las formas de movimiento.</p> <p>Actividades rítmico- motrices: educación del ritmo, nociones del espacio, tiempo y niveles.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza movimiento rítmicos y de coordinación corporal. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica actividades deportivas en su tiempo libre. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se integra al grupo mediante actividades deportivas escolares. - Manifiesta habilidades

Actualizado Enero 11 de 2017

Vigente

Página 38

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 39 de 100

	Toma de conciencia del espacio y del tiempo.	aeróbicos, con secuencia de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen. Ameniza las clases a través de juegos básicos.		sociales como: trabajo en equipo, comunicación, coordinación, colaboración y liderazgo.
--	--	---	--	---

GRADO: QUINTO INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2

PERIODO: 3

EJE GENERADOR: Recreación y creatividad

ESTANDARES: Mejora la calidad de vida practicando las distintas actividades deportivas.

Entiende lo lúdico como un valor que redimensiona e impacta el propio trabajo en general el que hacer de la vida cotidiana y no como algo episódico

COMPETENCIA: Demuestra con el cultivo de su cuerpo el respeto a la dignidad de su propia vida y en la vida de los demás.

Otorga importancia a las práctica deportivas, recreativas y de uso de tiempo libre en del desarrollo de la sociedad.

Asume el juego como espacio para la recreación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores. Y ejecuta actividades de ocio para descansar

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	DESEMPEÑOS
¿De qué forma mi cuerpo expresa salud, respeto, alegría y recreación en los diferentes espacios en que me desenvuelvo?	Expresión de emociones en las actividades deportivas Funcionalidad de la expresión oral y corporal. Importancia de los	Realización de juegos, dinámicas y competencias. Talleres teórico prácticos. (Danzas, aeróbicos, teatro, música...)	Práctica de valores en las diferentes actividades deportivas a realizar. Aprovechamiento racional de los recursos del medio. Utilizar creativamente y en forma placentera el tiempo libre.	Cognitivos: - Demuestra habilidad y destreza en la expresión de emociones y sentimientos, a través de la danza y la práctica de diferentes ritmos musicales. Procedimentales: - Ejecuta las actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 40 de 100

	<p>juegos amplios y pre deportivos.</p> <p>Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p>	<p>Elaboración de juguetes (cometas, zancos, parqués, dominós)</p> <p>Práctica de deportes escolares</p>	<p>Aplicación de las habilidades físicas en los deportes escolares</p>	<p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma conciencia de la importancia de mejorar la salud y practica hábitos de vida saludable.
--	---	---	--	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 41 de 100

GRADO: Sexto **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:** 2 Horas **PERIODO I**

OBJETIVO DEL GRADO:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal.

EJE GENERADOR: Juego Pre-deportivos

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESMPENÑO
¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?	<p>Reconocimiento de habilidades en el manejo básico de los diferentes juegos</p> <p>Coordinación de patrones básicos de movimiento y conservación de su equilibrio en la ejecución de ellos.</p>	<p>Desarrollo de juegos pre deportivos que se realizan para cada deporte de conjunto</p> <p>Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p>	<p>Cumple con las normas establecidas para cada juego propuesto en las clases.(proyecto la hora de la convivencia)</p> <p>Aprovecha el tiempo de juego deportivo como momento independiente de tareas escolares.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparte su disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales. - Asume compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 42 de 100

GRADO: Sexto

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Gimnasia

CONTENIDOS

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESMPENÑO
<p>¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento?</p>	<p>Identificación de técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional del cuerpo a través de momentos gimnásticos.</p> <p>Reconocimiento de las diferentes formas de la gimnasia básica</p>	<p>Coordinación de movimientos del cuerpo en la manipulación de objetos.</p> <p>Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes ejercicios gimnásticos.</p> <p>Ejecución de los movimientos básicos de la gimnasia de piso, adoptando así posturas adecuadas para cada técnica.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos</p>	<p>Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud.(proyecto la hora de la convivencia)</p> <p>Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.</p> <p>Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas y recreativas</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 43 de 100

		básicos.		
--	--	----------	--	--

GRADO: Sexto **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:** 2 Horas **PERIODO III**

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Acondicionamiento Físico

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DESEMPEÑO
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	<p>Identificación de cada uno de los aspectos relacionados con el acondicionamiento físico adaptándolos a su propio cuerpo.</p> <p>Identificación de pruebas que indiquen el estado de capacidades físicas</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p>	<p>realización de actividades de acondicionamiento físico en equipo</p> <p>Aplicación de reglas sencillas en diferentes pruebas individuales y de grupo.</p>	<p>Adopta una actitud crítica frente a las fortalezas y debilidades de su condición física (proyecto la hora de la convivencia)</p> <p>desarrolla su pensamiento en cuanto a su postura</p> <p>Propone y valora la realización de juegos y actividades físicas</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 44 de 100

GRADO: Séptimo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social.

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Acondicionamiento Físico

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?	<p>Reconocimiento de las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades y destrezas motrices: Flexibilidad, resistencia, velocidad</p> <p>Identificación del acondicionamiento físico general</p> <p>Identificación del valor de la condición física para el deporte y su beneficio para la salud</p>	<p>Experimentación de las habilidades básicas y su utilización en entornos cambiantes</p> <p>Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>Realización de actividad física actuando con respeto al cuerpo</p>	<p>Demuestra aciertos y desaciertos básicos en la realización de tareas motrices específicas en diversos tipos de situaciones y medios</p> <p>Decide el tiempo de juego y actividad física deportiva.</p> <p>Desarrolla su pensamiento en cuanto a su postura</p> <p>Propone y valora la realización de juegos y actividades físicas.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los espacios y el

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 45 de 100

			(proyecto la hora de la convivencia) Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.	compartir con sus compañeros.
--	--	--	--	-------------------------------

GRADO: Séptimo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Futbol de salón

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la práctica del microfútbol?	<p>Conocimiento de la definición, la historia, el campo de juego y el reglamento básico del microfútbol</p> <p>Identificación del valor de la condición física para el microfútbol y su beneficio para la salud</p>	<p>Utilización de fundamentos técnicos básicos del microfútbol (conducción, pases, recepción, remate) juegos pre deportivos.</p> <p>Aplicación de reglas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>Ameniza las clases a través de</p>	<p>Desarrolla el trabajo en equipo entre compañeros e se interesa por la práctica deportiva.</p> <p>Respeto el reglamento del juego. (proyecto la hora de la convivencia)</p> <p>Propone y valora la realización</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoce y aplica las reglas sencillas del microfútbol <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los fundamentos técnicos del microfútbol. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica, realiza y valora las

Actualizado Enero 11 de 2017
Vigente

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 46 de 100

		juegos básicos.	de juegos y actividades físicas	actividades físicas practicadas en la institución.
--	--	-----------------	---------------------------------	--

GRADO: Séptimo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO III

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Voleibol Y Baloncesto

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?	Identificación de técnicas adecuada al realizar los gestos técnicos básicos del baloncesto Identificación de técnicas básicas del voleibol Identificación del valor de la condición física para el baloncesto y su beneficio para la salud <i>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada</i>	Utilización de formas de juego específicas del baloncesto aplicando la técnica adecuada Utilización de las técnicas del voleibol y la táctica específica de este deporte Aplicación de reglas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo	Valora la práctica deportiva como una forma de aprovechar el tiempo libre. (proyecto la hora de la convivencia) Muestra dominio de su cuerpo frente a un elemento específico como el balón Decide el tiempo de juego y actividad física deportiva. Aprovecha el tiempo de juego deportivo	Cognitivos: - Identifica y utiliza técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos, trenzas, - Identifica y utiliza fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos saques y los aplica al juego grupal Procedimentales: - Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud Actitudinales: - Valora y respeta las reglas del juego - Valora la práctica de la actividad física

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 47 de 100

	<i>clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</i>			como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria
--	---	--	--	---

GRADO: Octavo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser..

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas.
- Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.
- Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.
- Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica.
- Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 48 de 100

EJE GENERADOR: Acondicionamiento físico

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	<p>El calentamiento.</p> <p>Pruebas físicas</p> <p>Capacidades físicas.</p>	<p>Juegos activos</p> <p>Desarrollo físico general.</p> <p>Pruebas físicas(test físicos)</p> <p>Gimnasia de acondicionamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestro interés y esfuerzo por los ejercicios físicos. • Cumple de forma eficiente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase. • Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física. • Valora el ejercicio físico como medio para mejorar su salud. <i>(proyecto la hora de la convivencia)</i> • Aplica los principios de los 7 hábitos de 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquiere conocimientos relacionados con hábitos saludables en su vida diaria. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mide su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia. - Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 49 de 100

			las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.	
--	--	--	---	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 50 de 100

GRADO: Octavo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser..

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.
Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.
Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.
Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.
Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.

EJE GENERADOR: Baloncesto

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	Reglas fundamentales del baloncesto Prueba físico- técnica Fundamentos y Terminología del baloncesto	Ejercicios característicos del baloncesto: (Desplazamientos simples, manejo del balón, pases, recepción, driblan, lanzamiento, preparación para el juego, destrezas con el balón). Ameniza las clases a través	<ul style="list-style-type: none"> Respeto a los compañeros y al árbitro durante el juego. (proyecto la hora de la convivencia) Interpreto y aplico las reglas del juego	Cognitivos: - Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable Procedimentales: - Aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas del baloncesto.

Actualizado Enero 11 de 2017
Vigente

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 51 de 100

		de juegos básicos.	Valoro el baloncesto como parte de la formación integral	Actitudinales: <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el baloncesto como medio para la formación física y personal - Cooperar y hacer parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.
--	--	--------------------	--	---

GRADO: Octavo

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO III

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser...

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 52 de 100

- Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

EJE GENERADOR: Fútbol de Salón

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	<p>Reglas fundamentales del futbol de salón</p> <p>Fundamentos y Terminología del futbol de salón.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Prueba físico – técnica</p>	<p>Ejercicios característicos del Futbol de Salón: (zona de contacto, pases, recepción, cabeceo, conducción, dribling, remate, destrezas con el balón)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto a los compañeros y al árbitro durante el juego. (proyecto la hora de la convivencia) <p>Interpreto y aplico las reglas del juego.</p> <p>Valoro el Futbol de Salón como parte de la formación integral</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas del fútbol de salón <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el fútbol de salón como medio para la formación física y personal. - Valora y disfruta la actividad física como medio para mejorar sus relaciones interpersonales y ejercer liderazgos positivos.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 53 de 100

GRADO: Noveno INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
- Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.
- Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
- Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
- Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
- Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 54 de 100

EJE GENERADOR: Acondicionamiento físico

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	<p>El calentamiento.</p> <p>Pruebas físicas.</p> <p>Capacidades físicas.</p>	<p>Juegos activos</p> <p>Desarrollo físico general.</p> <p>Pruebas físicas (test físicos)</p> <p>Gimnasia de acondicionamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestro interés y esfuerzo por los ejercicios físicos. • Disfruto de las actividades físicas realizadas en clase • Utilizo la práctica de los ejercicios físicos como medio de integración social (<i>proyecto la hora de la convivencia</i>) • Participo en los ejercicios y juegos grupales con respeto. • Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce los efectos y beneficios de la actividad física en la promoción de la salud, postura e higiene corporal. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza ejercicios físicos que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 55 de 100

			la vida escolar.	
--	--	--	------------------	--

GRADO: Noveno INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.
- Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.
- Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 56 de 100

- Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.
- Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.

EJE GENERADOR: Baloncesto

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	<p>Funciones y características de los jugadores.</p> <p>Fundamentos y Términos específicos del baloncesto.</p> <p>Señales de los árbitros durante el juego</p> <p>Prueba físico - técnica</p>	<p>Juegos técnico-Tácticos.</p> <p>Ejercicios físicos con y sin balón.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Disfruto de las actividades realizadas en clase y respeta a los compañeros.</p> <p>Valoro la práctica deportiva como medio para socializarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés por establecer buenas relaciones durante los ejercicios físicos y juegos (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los fundamentos técnicos del baloncesto - Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés en la práctica de los ejercicios físicos.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 57 de 100

GRADO: Noveno INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO III

OBJETIVO DEL GRADO:

- Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.
- Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.
- Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo.
- Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.
- Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio
- Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.
- Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 58 de 100

EJE GENERADOR: Fútbol de Salón

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cuál es la importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece?	<p>Funciones y características de los jugadores.</p> <p>Fundamentos y Términos específicos del Futbol de Salón.</p> <p>Señales de los árbitros durante el juego.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Prueba físico - técnica</p>	<p>Juegos técnico-Tácticos.</p> <p>Ejercicios físicos con y sin balón</p>	<p>Disfruto de las actividades realizadas en clase y respeta a los compañeros.</p> <p>Valoro la práctica deportiva como medio para socializarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> Muestro interés por establecer buenas relaciones durante los ejercicios físicos y los juegos (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica las reglas básicas del fútbol de salón. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los fundamentos técnicos del fútbol de salón. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 59 de 100

GRADO: Décimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Seleccione técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
- Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración.
- Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.
- Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.
- Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 60 de 100

EJE GENERADOR: Preparación física

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	<p>Fundamentos de la preparación física</p> <p>Principios de la preparación física</p>	<p>Capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>test físicos (control de la preparación física)</p>	<p>Demuestro gusto por la actividad física.</p> <p>Demuestro interés por la práctica de los ejercicios físicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconozco mis capacidades motrices y respeto la de los demás. (proyecto la hora de la convivencia) <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliza la preparación física como medio para mantenerse en forma. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 61 de 100

GRADO: Décimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas.
- Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables.
- Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.
- Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 62 de 100

EJE GENERADOR: Fútbol de salón

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo?	<p>Acondicionamiento físico específico.</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglamento del Fútbol de Salón.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Prueba físico - técnica</p>	<p>Estrategias ofensivas y defensivas del juego</p> <p>Adaptación a la táctica</p> <p>Juegos tácticos.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos del Fútbol de Salón.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p> <p>Ejercicios que permiten mejorar la salud</p>	<p>Se integra a los demás compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica las leyes del juego limpio. (proyecto la hora de la convivencia) <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica correctamente los fundamentos técnico-tácticos del fútbol de salón - Participa activamente en la práctica física-deportiva <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomenta la responsabilidad, la cooperación y el liderazgo en la práctica de los juegos y deportes.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 63 de 100

GRADO: Décimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO III

OBJETIVO DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

Participo en las actividades físicas propuestas por la institución.

Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.

Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.

Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución.

Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 64 de 100

EJE GENERADOR: Voleibol

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera puedo hacer uso de mi tiempo libre para la transformación de la sociedad?	<p>Acondicionamiento físico específico.</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglamento del Futbol de Salón</p> <p>Prueba físico -técnica</p>	<p>Estrategias ofensivas y defensivas del juego</p> <p>Adaptación a la táctica</p> <p>Juegos tácticos.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos del Voleibol</p> <p>Ejercicios que permiten mejorar la salud</p>	<p>Aplica las leyes del juego limpio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplico en mi vida cotidiana practicas corporales saludables(proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica los fundamentos técnico-tácticos del voleibol. - Participa en la práctica física-deportiva <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 65 de 100

GRADO: Undécimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.
- Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.
- Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
- Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

EJE GENERADOR: Preparación física

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	Fundamentos de la preparación física Principios de la	Capacidades condicionales y coordinativas. test físicos (control de la	Demuestro gusto por la actividad física. Demuestro interés por la práctica de los ejercicios	Cognitivos: - Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la

Actualizado Enero 11 de 2017
Vigente



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 66 de 100

	preparación física	preparación física) juegos en grupo	físicos. Reconozco mis capacidades motrices y respeto la de los demás. <ul style="list-style-type: none"> • Adopto una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas. (proyecto la hora de la convivencia) Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.	salud colectiva. Procedimentales: - Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad Actitudinales: - Cooperación y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.
--	--------------------	--	--	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 67 de 100

GRADO: Undécimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.
- Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.
- Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.
- Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 68 de 100

EJE GENERADOR: Fútbol de salón

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	<p>Acondicionamiento físico específico.</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglamento del juego.</p> <p>Prueba físico -técnica</p>	<p>Fundamentos de ataque y de defensa.</p> <p>Sistemas de juego.</p> <p>Juegos de aplicación.</p> <p>Fundamentos técnicos – tácticos.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Conocer y respetar las reglas de juego.</p> <p>Interés por la sana competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la victoria o la derrota como una consecuencia del juego. (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maneja conceptos de defensa y ataque en el fútbol de salón. – - Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los fundamentos técnico-tácticos y los principios del fútbol de salón. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género, asumiendo actitudes de liderazgo.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 69 de 100

GRADO: Undécimo INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2 Horas

PERIODO III

OBJETIVO DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Hago parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.
- Establezco con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.
- Participo en la organización y seguimiento de actividades institucionales que ayuden al desarrollo del ser.
- Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 70 de 100

EJE GENERADOR: Voleibol

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social?	<p>Acondicionamiento físico específico: (velocidad de reacción, saltos, fuerza, desplazamientos)</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglas de juego.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Prueba físico -técnica</p>	<p>Principios básicos de la táctica ofensiva y defensiva.</p> <p>Juegos de aplicación.</p> <p>Fundamentos técnicos y tácticos en situaciones de juego</p>	<p>Conozco y respeto las reglas de juego.</p> <p>Me intereso por la sana competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acepto la victoria o la derrota como una consecuencia del juego. (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maneja los conceptos de defensa y ataque , en el Voleibol. - Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica, ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los fundamentos técnicos-tácticos y los principios del voleibol. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas y asume roles de liderazgo.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 71 de 100

JORNADA NOCTURNA

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 72 de 100

GRADO: CLEI I

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DE GRADO: Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices, realizando de forma autónoma actividades físicas, que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, por medio del juego como recurso para aprovechar el tiempo libre.

EJE GENERADOR: Conocimiento del cuerpo- Esquema corporal.

ESTANDAR: Demuestra autonomía en sus movimientos, logrando control sobre ellos, realizando las actividades indicadas sin interferir en el espacio de los compañeros.

Reconoce la importancia de cuidar y valorar su cuerpo y la higiene ambiental

COMPETENCIA: Experimenta la posibilidad de movimiento de su cuerpo en forma global en relación con el tiempo y el espacio.

- Demuestra índice avanzado de desarrollo del esquema corporal y de capacidades motrices.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo conozco y valoro mi cuerpo, su relación con el otro y sus movimientos básicos?	<p>Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>Descubro posibilidades de movimientos siguiendo diversos ritmos musicales.</p> <p>Beneficios de la práctica del ejercicio físico para la salud y el mejoramiento de la calidad de vida</p>	<p>Asignación de actividades orientadas a desarrollar en los niños el afianzamiento de las capacidades físicas.</p> <p>Realización de tareas dirigidas y espontáneas: flexión, extensión, rotación, aducción, con cada una de las articulaciones.</p>	<p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia del ejercicio físico en beneficio para la salud. (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos</p> <p>- Nombra y localiza segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros</p> <p>Procedimentales:</p> <p>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física</p> <p>Actitudinales:</p>

Actualizado Enero 11 de 2017

Vigente

Página 72

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 73 de 100

				<p>- Demuestra valores de respeto, compañerismo y generosidad en la interacción social de las actividades motrices</p>
--	--	--	--	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 74 de 100

GRADO: CLEI I **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL:** 1 Hora **PERIODO II**

EJE GENERADOR: la coordinación
ESTANDAR BASICO: Asume roles y responsabilidades en las practicas teatrales. Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios. Utilizando diferentes patrones de movimiento.
COMPETENCIA: Utiliza de forma creativa y autónoma los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, valorando y realizando distintos

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo desarrollo y afianzo mis habilidades físicas en un juego pre deportivo	<p>Utilización de reglas y funciones en el juego.</p> <p>Desarrollo de ejercicios donde se identifiquen los segmentos, articulaciones y principales órganos del cuerpo humano</p> <p>Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar</p>	<p>Ameniza las clases a través de juegos básicos</p> <p>Estimulación de las habilidades motrices.</p> <p>Juegos rítmicos con diferentes implementos</p>	<p>Ejecución de las habilidades motrices en diferentes actividades.</p> <p>Ejecución de las habilidades motrices en diferentes actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> Asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas(proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica las partes del cuerpo en forma secuencial. Adquiere las nociones espaciales y temporales. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demuestra una correcta postura en las diferentes posiciones básicas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica y expresa en los juegos y actividades recreativas las diferentes normas de respeto y socialización.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 75 de 100

GRADO: CLEI I

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO III

EJE GENERADOR: La recreación y la creatividad.
ESTANDAR BASICO: Maneja con percepción elementos con diferentes partes del cuerpo y/o exenciones. Incrementa la participación e integración social a través de la recreación y del deporte
COMPETENCIA: Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginarias o por su propia necesidad de expresión lúdica.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera, en las relaciones diarias, respeto mi cuerpo y el de la otra persona?	<p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Fundamentación inicial: baloncesto, futbol, voleibol y balón mano</p>	<p>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</p> <p>Actividades dirigidas de auto-conocimiento y de relación con el otro.</p> <p>Estimular constantemente, orientación de competencias.</p>	<p>Juegos de imitación, interpretación, mimos y juegos de cooperación grupal.</p> <p>Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Practica las actividades que proporcionan descanso diversión y participación social. (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las normas de juego, participando en rondas, y juegos de aprestamiento. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Expresa con su cuerpo las diferentes emociones que el ejercicio le representa. <p>Actitudinales:</p> <p>Valora el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada</p>

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 76 de 100

GRADO: CLEI II

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar la capacidad crítica sobre los problemas y logros de la educación física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.

<p>EJE GENERADOR: La Gimnasia, Pres deportivos y deporte escolar, Pre danza y expresión corporal, Recreación y creatividad.</p>
<p>ESTANDARES BASICOS: Habilidad para crear movimientos rítmicos expresivos en manifestaciones gimnásticas. Aplica actividades específicas en actividades o situaciones motrices nuevas, al aire libre, logrando la adaptación a las variadas condiciones y características del medio natural.</p>
<p>COMPETENCIAS: Mejora la calidad de vida practicando las distintas formas de conservación de la salud. Planteamiento y resolución de problemas. Práctica de actividades físicas como medios de conservación de la salud. Demuestra en la realización de actividades gimnásticas autodominio y expresión corporal.</p>

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera mi expresión corporal demuestra autodominio y actitud saludable	<p>Ejercicio físico y salud.</p> <p>Aplicación de los principios básicos del entrenamiento para el mejoramiento de la salud y calidad de vida</p>	<p>Prácticas de diferentes juegos, dinámicas y deportivos.</p> <p>Juegos que fortalecen la resistencia, fuerza y velocidad</p>	<p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p> <p>Juegos que fortalecen la resistencia, fuerza y velocidad</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crea movimientos expresivos basados en manifestaciones gimnásticas. - Adquiere formación psicomotriz básica relacionada al esquema corporal, ajuste postural y coordinación general. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta movimientos técnicos de

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 77 de 100

				<p>diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego.</p> <p>Actitudinales: Demuestra buen carácter en los aspectos de autodominio, respeto y compañerismo en las actividades físicas</p>
--	--	--	--	---

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 78 de 100

GRADO: **CLEI II**

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO II

EJE GENERADOR: Pre danza y expresión corporal.
ESTANDARES: Capacidad para relacionar y aplicar armónicamente coreografías folclóricas. Toma conciencia del espacio social y la interacción con el otro y otros con factor creativo espacial.
COMPETENCIA: Establece grupalmente una relación fraternal, comunicativa y creadora mediante actividades rítmicas y folclóricas.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo la habilidad por el baile puede ser una manera de socializar y compartir con los compañeros(as)	¿Cómo la habilidad por el baile puede ser una manera de socializar y compartir con los compañeros(as) Retroalimentación de conceptos: habilidades básicas y técnicas de los deportes- Reglamento y normas básicas	Ameniza las clases a través de juegos básicos. Aplicación de las diversas habilidades motrices a las diferentes actividades deportivas, lúdicas y artísticas que se desarrollan.	Mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la actitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica muscular y flexibilidad) • (proyecto la hora de la convivencia) Dominio de las habilidades específicas requeridas en la práctica.	Cognitivos: - Desarrolla los conceptos teóricos relacionados con ritmo, expresión corporal gimnasia y danzas a través del trabajo colectivo. - Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos. Procedimentales: - Pone en práctica, por medio del deporte escolar, las técnicas básicas. Actitudinales: Disfruta de las actividades de tipos recreativas, deportivas y culturales

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 79 de 100

GRADO: **CLEI II**

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO III

EJE GENERADOR: recreación y creatividad
ESTANDARES: Propone opciones de trabajo, Crea variantes a los juegos y ejercicios estableciendo regla entre ellos. Refuerza los conocimientos de otras áreas, conceptúa sobre la importancia de la educación física.
COMPETENCIA: Aplica conocimientos y ejecuta movimientos con coordinación y ritmo.

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera las actividades lúdicas y recreativas son básicas en la socialización, expresión verbal y corporal de cada estudiante?	<p>Procedimientos y normas que otorguen la seguridad necesaria para el desenvolvimiento en el entorno natural</p> <p>Aplicación de los principios básicos del entrenamiento para el mejoramiento de la salud y calidad de vida</p>	<p>Práctica de rondas, juegos, dinámicas, caminatas</p> <p>Aplicación de los principios básicos del entrenamiento para el mejoramiento de la salud y calidad de vida</p>	<p>Práctica de valores en las diferentes actividades deportivas a realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> Mejorar las relaciones interpersonales por medio de las actividades recreativas. (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Posee la habilidad para crear movimientos rítmicos y expresivos basados en manifestaciones culturales expresados a través del baile y la música. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demuestra buena formación sicomotriz básica relacionada con el esquema corporal, ajuste postural y coordinación en general. Ejecuta ritmo corporal en función de ritmos musicales <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Muestra interés por mejorar sus capacidades físicas.



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 80 de 100

				Utiliza el tiempo libre en actividades de tipo recreativo, deportivo y cultural.
--	--	--	--	--

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 81 de 100

GRADO: CLEI III

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.
- Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.
- Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal.

EJE GENERADOR: Juego Pre-deportivos

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo.	<p>Reconocimiento de habilidades en el manejo básico de los diferentes juegos.</p> <p>Identificación del valor de la condición física para el deporte y su beneficio para la salud.</p>	<p>Desarrollo de juegos pre deportivos que se realizan para cada deporte de conjunto.</p> <p>Experimentación de las habilidades básicas y su utilización en entornos cambiantes</p>	<p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p> <p>Propone y valora la realización de juegos y actividades físicas.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparte su disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 82 de 100

GRADO: **CLEI III**

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO II

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Gimnasia

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis posibilidades de movimiento.	<p>Reconocimiento de las diferentes formas de la gimnasia básica.</p> <p>Identificación del valor de la condición física para los deportes y su beneficio para la salud.</p>	<p>Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes ejercicios gimnásticos.</p> <p>Identificación del valor de la condición física para los deportes y su beneficio para la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud. (proyecto la hora de la convivencia) <p>Desarrolla el trabajo en equipo entre compañeros e se interesa por la práctica deportiva.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 83 de 100

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 84 de 100

GRADO: **CLEI III**

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO III

COMPETENCIA: Motriz, expresiva corporal, axiológica corporal

EJE GENERADOR: Acondicionamiento Físico

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida?	<p>Identificación de pruebas, que indiquen el estado de sus capacidades físicas.</p> <p>Identificación del valor de la condición física para los deportes y su beneficio para la salud.</p>	<p><i>Realización de actividades de acondicionamiento físico en equipo.</i></p> <p><i>Aplicación de reglas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo</i></p>	<p>Adopta una actitud crítica frente a las fortalezas y debilidades de su condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> Valora la práctica deportiva, como una forma de aprovechar el tiempo libre (proyecto la hora de la convivencia) 	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 85 de 100

GRADO: CLEI IV

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser..

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas.
- Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.
- Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.
- Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica.
- Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad.
- Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas

EJE GENERADOR: Acondicionamiento físico



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 86 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas	El calentamiento. Pruebas físicas. Capacidades físicas. Juegos activos.	Desarrollo físico general. Pruebas físicas (test físicos). Gimnasia de acondicionamiento.	Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar. • Valora el ejercicio físico como medio para mejorar su salud física y mental. (proyecto la hora de la convivencia)	Cognitivos: - Adquiere conocimientos relacionados con hábitos saludables en su vida diaria. Procedimentales: - Mide su condición física a partir de la realización de pruebas físicas específicas. Actitudinales: - Utiliza el ejercicio físico como medio para la formación física y el logro de valores del respeto, la alegría y la sana competencia. - Disfruta de forma eficiente y oportuna las actividades asignadas en clase.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 87 de 100

GRADO: CLEI IV

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser..

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.
Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.
Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.
Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.
Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.

EJE GENERADOR: Baloncesto



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 88 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<p>Reglas fundamentales del baloncesto</p> <p>Fundamentos y Terminología del baloncesto</p> <p>Funciones y características de los jugadores.</p>	<p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p> <p>Juegos técnico-Tácticos.</p> <p>Ejercicios físicos con y sin balón.</p>	<p>Disfruto de las actividades realizadas en clase y respeta a los compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoro la práctica deportiva como medio para socializarse. (proyecto la hora de la convivencia) <p>Muestra interés por establecer buenas relaciones durante los ejercicios físicos y juegos</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas del baloncesto. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utiliza el baloncesto como medio para la formación física y personal -Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 89 de 100

GRADO: CLEI IV

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO III

OBJETIVO DEL GRADO:

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.
Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.
Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser...

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

ESTANDARES:

- Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.
- Controló la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.
- Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.
- Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
- Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.
- Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.

EJE GENERADOR: Fútbol de Salón



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 90 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad	<p>Reglas fundamentales del futbol de salón</p> <p>Fundamentos y Terminología del futbol de salón.</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p> <p>Funciones y características de los jugadores.</p> <p>Señales de los árbitros durante el juego.</p>	<p>Ejercicios característicos del Futbol de Salón: (zona de contacto, pases, recepción, cabeceo, conducción, dribling, remate, destrezas con el balón) Funciones y características de los jugadores.</p> <p>Juegos técnico-Tácticos.</p> <p>Ejercicios físicos con y sin balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Respeto a los compañeros y al árbitro durante el juego. proyecto la hora de la convivencia) <p>Interpreto y aplico las reglas del juego.</p> <p>Muestro interés por establecer buenas relaciones durante los ejercicios físicos y los juegos</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica las reglas básicas del fútbol de salón. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los fundamentos técnicos y las reglas básicas del fútbol de salón. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas. Utiliza el fútbol de salón como medio para la formación física y personal.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 91 de 100

GRADO: CLEI V

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Seleccione técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
- Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración.
- Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética.
- Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.
- Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.

EJE GENERADOR: Preparación física



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

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

Página 92 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	<p>Fundamentos de la preparación física.</p> <p>Principios de la preparación física.</p>	<p>Capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>test físicos (control de la preparación física).</p>	<p>Demuestro interés por la práctica de los ejercicios físicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconozco mis capacidades motrices y respeto la de los demás. proyecto la hora de la convivencia) <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliza la preparación física como medio para mantenerse en forma. <p>Actitudinales:</p> <p>Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.</p>

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 93 de 100

GRADO: CLEI V

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

- Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.
- Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.
- Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas específicas.
- Aplico para mi vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables.
- Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- Construyo y planifico acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.
- Comprendo la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenezco.

EJE GENERADOR: Fútbol de salón y voleibol



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 94 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo	<p>Acondicionamiento físico específico.</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglamento del Futbol de Salón y voleibol</p> <p>Recordar el objetivo de aprendizaje en cada clase y su aplicación en la vida cotidiana y en su proyecto de vida.</p>	<p>Estrategias ofensivas y defensivas del juego.</p> <p>Adaptación a la táctica.</p> <p>Juegos tácticos.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos del Futbol de Salón y voleibol.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Se integra a los demás compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica las leyes del juego limpio. proyecto la hora de la convivencia) <p>Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplica correctamente los fundamentos técnico-tácticos del fútbol de salón - Participa activamente en la práctica física-deportiva <p>Actitudinales:</p> <p>Fomenta la responsabilidad, la cooperación y el liderazgo en la práctica de los juegos y deportes.</p>

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 95 de 100

GRADO: CLEI VI

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO I

OBJETIVO DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
- Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.
- Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.
- Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.
- Cultivo hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida.

EJE GENERADOR: Preparación física



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 96 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo puedo intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable?	<p>Fundamentos de la preparación física</p> <p>Principios de la preparación física.</p>	<p>Capacidades condicionales y coordinativas.</p> <p>test físicos (control de la preparación física).</p> <p>Juegos en grupo.</p>	<p>Demuestro gusto por la actividad física.</p> <p>Demuestro interés por la práctica de los ejercicios físicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconozco mis capacidades motrices y respeto la de los demás. proyecto la hora de la convivencia) <p>Adopto una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas.</p> <p>Aplica los principios de los 7 hábitos de las personas altamente efectivas en la cotidianidad de la vida escolar.</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad <p>Actitudinales:</p> <p>Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género.</p>

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 97 de 100

GRADO: CLEI VI

INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 1 Hora

PERIODO II

OBJETIVO DEL GRADO:

- Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse de actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

COMPETENCIA:

Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal

ESTANDARES:

- Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva.
- Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.
- Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas.
- Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.

EJE GENERADOR: Fútbol de salón y voleibol



**GESTION DE DISEÑO Y FORMACION
ACADEMICA**

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

**CODIGO:
PGF-01-PIA-05**

Fecha: Enero 2017

Página 98 de 100

SITUACIÓN PROBLEMA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo relaciono la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo?	<p>Acondicionamiento físico específico.</p> <p>Organización deportiva.</p> <p>Reglamento del juego.</p>	<p>Fundamentos de ataque y de defensa.</p> <p>Sistemas de juego.</p> <p>Juegos de aplicación.</p> <p>Fundamentos técnicos – tácticos.</p> <p>Ameniza las clases a través de juegos básicos.</p>	<p>Conocer y respetar las reglas de juego.</p> <p>Interés por la sana competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la victoria o la derrota como una consecuencia del juego. <p>proyecto la hora de la convivencia)</p>	<p>Cognitivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maneja conceptos de defensa y ataque en el fútbol de salón. – - Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta los fundamentos técnico-tácticos y los principios del fútbol de salón. <p>Actitudinales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género, asumiendo actitudes de liderazgo.

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 99 de 100

	GESTION DE DISEÑO Y FORMACION ACADEMICA	CODIGO: PGF-01-PIA-05
	PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	Fecha: Enero 2017
		Página 100 de 100

BIBLIOGRAFIA

- EL CUERPO Y EL JUEGO: OmmoGruppe...
- EL HOMBRE EN MOVIMIENTO: José María Cajigal y Feedback.
- EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO: Jean le Boulch
- CULTURA FÍSICA: Lev Matviev, Caridad Calderón.
- EL MOVIMIENTO COMO ACCIÓN: KurtMeinel
- CULTURA DEL MOVIMIENTO: Bart Crum
- DEPORTE: Herbert Haag
- CONDUCTA MOTRIZ: Pierre Parlebàs
- EXPERIENCIA CORPORAL: Jean Barreau y Jean Morne.
- EXPEDICIÓN CURRÍCULO, EL PLAN DE AREA DE EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES. ALCALDÍA DE MEDELLIN.