

**SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN**

**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**



**PLAN DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS**

**COMPONENTE DE FORMACION HUMANA**

**AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## PRESENTACIÓN GENERAL DEL AREA DE EDUCACION FISICA

### DOCENTES INTEGRANTES DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

- Jefe de Área de Educación Física, Recreación y Deportes: DIANA OCAMPO MONTOYA

NOMBRE	INSTITUCIÓN EDUCATIVA - SEDE	GRADO
MARTHA LILIA GARCIA	SEDE SANTA MARIA GORETTI	TRANSICIÓN
YANITH CRISTINA GUTIERREZ	SEDE SANTA MARIA GORETTI	TRANSICIÓN
SANTIAGO ACEVEDO CASTAÑO	SEDE SANTA MARIA GORETTI	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO, CUARTO, QUINTO
NURY DEL CARMEN DIAZ AGRESOTH	SEDE SANTA MARIA GORETTI	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO, CUARTO, QUINTO
ANCIZAR ZULUAGA SANTA	SEDE PRINCIPAL ALFONSO MORA NARANJO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO,
DIANA OCAMPO MONTOYA	SEDE PRINCIPAL ALFONSO MORA NARANJO	NOVENO, DECIMO, ONCE
FRANCISCO AGUDELO	SEDE PRINCIPAL ALFONSO MORA NARANJO	CLEI 3, 4, 5, 6

### IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA

#### Niveles de Enseñanza e Intensidad Horaria Semanal de Educación Física:

- Nivel Transición: 2 hora semanal (Trabajos mediante Proyectos integradores de las diferentes áreas o competencias)
- Básica Primaria: 2 hora semanales
- Básica Secundaria: 2 horas semanales



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Media Académica: 2 horas semanales
- CLEI,3,4, 5, 6 1 hora semanal presencial

## **FUNDAMENTOS EDUCATIVOS DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA**

### • **Introducción**

Los integrantes del área de Educación Física de la I.E. ALFONSO MORA NARANJO entendemos la educación como la influencia que se ejerce sobre la persona, con el fin de ayudarla al desenvolvimiento de sus potencialidades de la manera más amplia y armoniosa posible; este proceso se concibe como una tarea que ha de atender el perfeccionamiento y el desarrollo multilateral del hombre.

En este sentido, la educación física desempeña un papel de gran importancia, dado que utiliza en forma sistemática y metódica el ejercicio físico en sus diferentes modalidades, con el propósito de coadyuvar al desarrollo de las capacidades humanas, tanto en el plano fisicomotor, como en el psicológico, social y moral; por ello, su participación en el proceso educativo resulta ineludible en cuanto a que no puede aspirarse a una genuina educación y salud integral sin el concurso enriquecedor de la misma.

En este contexto, la clase de educación física indiscutiblemente cobra gran importancia, porque en ella se cristalizan los efectos formativos, psicomotrices, higiénicos y socioemocionales; de ahí que ésta deba ser perfectamente planeada y sistemáticamente conducida, con base en los principios pedagógicos y biológicos que garanticen una influencia formativa auténtica.

Para que todo ello es necesario que el sistema educativo considere un mayor número de clases de educación física a la semana, para que afecte favorablemente en el crecimiento y desarrollo del educando de tal forma que genere un beneficio significativo.

Dada la importancia de la Educación Física el objetivo central es aportar recursos que contribuyan en la formación y en la tarea técnico-pedagógica del educador físico, como un profesional consciente de la magnitud del fenómeno educativo a través del movimiento y plenamente facultado para dirigir y estimular el proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito de la educación física



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne.

El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

Es por lo anterior, que los objetivos generales del área se centran en:

- Orientar los y las estudiantes para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Impulsar el movimiento corporal y el juego proporcionando alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas

#### • **Justificación**

Las niñas, niños, jóvenes y adolescentes, son una clase de población altamente vulnerables, pues por su edad requieren de una atención permanente, personalizada e incluso planeada que garantice óptimos resultados; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, por ejemplo, la física, la cognitiva, la psicológica, la espiritual entre otras, por ello se hace mucho más compleja la atención en cuanto que la primera infancia necesita de un núcleo familiar que responda a dichas expectativas, al igual que un sistema educativo que ayude en esa formación integral a la que todo niño debe llegar.

La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a las niñas, niños y jóvenes herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.

La niñez sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto la institución educativa debe propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.

Es así como se hace necesario que la Educación Física responda efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se le garantice oportunamente la clase con una adecuada intensidad y duración para todos.

De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en las niñas el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la comprensión lectora y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal.

De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las dimensiones, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano.

En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobretodo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad

### **FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO**

- **Constitución Política de Colombia.**

- **Artículo 44.** Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.
- **Artículo 52.** Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.
- **Artículo 67.** La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.
- Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son las siguientes: entre ellas: educación física, recreación y deportes.

- **Ley 115 de 1994: Ley General de Educación**

- **Artículo 5,** de la ley 115 de conformidad con el artículo 67 de la constitución, fija los fines de la educación y establece que esta se desarrollará atendiendo: “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...” Los fines que más se amoldan al área son: el numeral 1, el 5, el 6, el 7, el 9, el 12 y el 13.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

Fin número 1:

- El individuo en el área experimenta el desarrollo de la libre personalidad mediante actividades lúdicas.
- Fortalece la formación integral del individuo en el aspecto social, moral, socio afectivo y psicomotor; mediante el conocimiento de su cuerpo y actividades complementarias como juegos, dinámicas y disciplinas deportivas.
- Conduce a Concientizar al individuo de la importancia de la parte nutricional para alcanzar un buen desarrollo psicomotor.

Fin número 5 y 7

- A medida que el hombre enriquece más sus conocimientos, la educación física avanza con nuevas tecnologías aplicadas a nuevos deportes y al fortalecimiento de las existentes; con modificaciones a las reglamentaciones y aportes científicos como la medicina deportiva.

Fin número 6

- La educación física se desarrolla y se fortalece en la mezcla y práctica de los diferentes juegos y tradiciones culturales del país.

Fin número 9 y 13

- A través del área el individuo adquiere unos conocimientos teórico práctico que le permiten un mejor desempeño social y económico.

Fin número 12

- El individuo a través del área adquiere hábitos para prevenir, mantener y mejorar un buen estado de salud mediante ejercicios que desarrollen sus capacidades físicas.
- A través del área el individuo toma conciencia de la importancia de la higiene en el ser humano a través de la buena presentación personal, el buen uso de los implementos deportivos para un mejor desempeño en sus actividades sociales.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- En su campo de acción el área de Educación Física brinda espacios que permiten al individuo prevenir que incurra en problemas socialmente relevantes.
- **Artículo 21**, define los objetivos de la educación básica en el ciclo de primaria, en su literal i), establece “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 armónico”.
- **Artículo 22**, que define los objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria, en su literal ñ), incluye: La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- **Artículos 14 y 23**, le reconocen a la educación física, al deporte, a la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre su carácter de proyecto pedagógico transversal, de obligatoria inclusión en el currículo y en el proyecto educativo institucional, para todos los grados y niveles del sistema educativo hasta la educación media.

La ley 115 de 1994, ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes: el decreto 1860 de 1994, la resolución 2343 de 1996 y el decreto 1290 de 2009, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente:

- **Ley 181 de 1995: Ley Marco del Deporte**

Conocida también como ley marco del deporte en Colombia. "regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física".

Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.

En su Artículo 1: Define la planificación como uno de los objetivos generales para el sector, y destaca la importancia de “La implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad, y en su **Artículo 14**, precisa los niveles de concurrencia interinstitucional que requieren previamente de una planeación concertada, cuando afirma que “Los entes deportivos departamentales y municipales diseñaran conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes, los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la ley general de educación y





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos tales como: centros de educación física, centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados”

#### **Capítulo 1- Objetivos Generales y Rectores de la Ley 181**

- **Artículo 1°:** Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
- **Artículo 3°:** Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:
  - Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
  - Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
  - Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales arraigadas en el territorio nacional y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

#### **Capítulo 2 - Principios Fundamentales**

- **Artículo 4°:**
  - **Derecho social:** El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyente gasto público social, bajo los siguientes principios:
  - **Universalidad:** todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- **Participación Ciudadana:** es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- **Integración Funcional:** las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrían de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.

**Titulo 2. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar**

– **Artículo 5°.**

- **La Recreación:** es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.
- **El aprovechamiento del Tiempo Libre:** es el uso constructivo que el ser humano hace de el en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psico-biológica.
- **La Educación Extraescolar:** es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.
- **El Plan Colombiano de Educación Física:** definido de manera participativa por el Ministerio de Educación Nacional, COLDEPORTES, las universidades que poseen facultades o programas de educación física y la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física constituye otro de los lineamientos establecidos con el ánimo de trazar criterios para la definición de un currículo común. En el documento se hace precisiones sobre el concepto del área, se presenta un diagnóstico sobre el desarrollo



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

de la misma, se definen objetivos generales y específicos y se establecen las líneas de acción para el logro de estos, las cuales se agrupan en cuatro grandes campos a saber: Investigación, Educación, Práctica de la actividad física y Gestión.

- **Decreto 2247 de 1997: Servicio Educativo Preescolar**

En cuanto a las normas establecidas por este decreto sobre “*La Prestación del Servicio Educativo del Nivel Preescolar*” se tienen en cuenta los artículos 12, 14, 15 y 16 del Capítulo II “*Orientaciones Curriculares*”.

- **Ley 934 de 2004:**

- **Artículo 1.** Establece que: En todos establecimientos educativos, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.
- **Artículo 2.** Se deberá incluir en el Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Y se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución.

- **Decreto 1290 de 2009: Evaluación del Aprendizaje**

Ya que por medio de este decreto “*Se Reglamenta la Evaluación del Aprendizaje y Promoción de los y las estudiantes de los Niveles de Educación Básica y Media*”, se establecen los lineamientos generales y específicos para los procesos de Evaluación y Promoción de los y las estudiantes en el área de humanidades a partir de los artículos 1, 3, 5, 12 y 13.

- **Acuerdo de 2010: Sistema Institucional de Evaluación**

Dado que este acuerdo “*Reglamenta y Adopta el Sistema Institucional de Evaluación y Promoción de Estudiantes de la Institución Educativa ALFONSO MORA NARANJO*” se tienen en cuenta todos aquellos artículos relacionados con la evaluación y promoción de los y las estudiantes. 11 y 12.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

#### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

### **MODELO PEDAGÓGICO DE LA I.E. ALFONSO MORA NARANJO**

La Institución Educativa ALFONSO MORA NARANJO fundamenta su quehacer en una **Concepción Desarrollista y Crítico Social**, la cual tiene como meta que los y las estudiantes se desarrollen progresivamente de acuerdo con sus capacidades, intereses, necesidades y estructuras cognoscitivas, que las lleven a acceder a conocimientos cada vez más elaborados y complejos, superando las diferentes etapas del conocimiento y contribuyendo con la resolución de problemas sociales.

Una de las características de este modelo es enseñar por medio de estrategias didácticas que se centren en habilidades de pensamiento y solución a situaciones problemáticas, partiendo de conocimientos previos para crear espacios y ambientes estimulantes.

### **PROPÓSITO GENERAL DEL ÁREA DE EDUCACION FISICA**

La educación física permite un trabajo con la persona orientándola a que sea profesional integral, afrontar con altura los inconvenientes que se le presenten a nivel personal o profesional.

Los objetivos consignados en todos los programas son flexibles y posibilitan múltiples experiencias a los y las estudiantes con el fin de enriquecer sus vivencias y abrir alternativas de expresión motriz que el estudiante pueda de múltiples maneras expresar a través de su movimiento o su lenguaje lo que piensa y siente. Mucho más importante que una fundamentación técnico-deportiva, sigue siendo la preocupación por la socialización de los y las estudiantes; el estímulo permanente al diálogo, el trabajo en grupo, la crítica y el desarrollo de su autonomía personal. La Educación Física, Recreación y Deporte deben ser retomados como medio de formación, por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permitan el desarrollo de las dimensiones corporal-comunicativa ética y afectiva del hombre.

El maestro en cooperación con el estudiante deben fomentar la creatividad a partir del movimiento humano desde su potencial natural que lo lleve a contribuir y transformar la realidad imperante, estableciendo la socialización e integración de la participación en el trabajo de clase y extraclase; ya que la concepción de grupo le permite al estudiante mejorar su competencia praxeológica, desarrollar su capacidad crítica y asumir responsabilidades ante los acuerdos de grupo.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

Desde el área de educación física el individuo recibe todas las orientaciones necesarias para mantener y conservar su cuerpo en buen estado físico y mental. Asimismo, el área establece a través de una planeación, programación desarrollada mediante procesos que motivan al alumno a ejecutar actividades físicas secuenciales de acuerdo a su edad y a sus capacidades físicas.

El área de educación física indica al estudiante al manejo y orientación en la conformación y organización de eventos deportivos internos e interinstitucionales que permitan el esparcimiento, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Una vez asimiladas unas habilidades básicas que el estudiante adquiere en el ciclo básico de primaria con respecto a las conductas motrices de base, el reconocimiento de su esquema corporal y ubicación temporo-espacial, se aspira a que las exigencias para niveles siguientes, respondan a nuevas condiciones del conocimiento, puesto que los saberes previos le permitirán explorar otros y mejores procesos metodológicos que orienten más acertadamente: a nivel del profesor la eficiencia y eficacia del área de Educación Física con respecto a las demás áreas y viceversa; y a nivel del estudiante para que adquiera las herramientas necesarias para indagar cada día más sobre la Educación Física, tanto en lo práctico, como en lo teórico y de ahí se convierta en un agente crítico y analítico con apertura a otros campos de acción que por circunstancias ajenas al sistema educativo no hayan llenado sus expectativas como pueden ser: la dirección de eventos recreativos, lúdicos, deportivos; la creación de semilleros o escuelas en la rama de la Educación Física y el deporte; de esta manera se espera que encajen los objetivos específicos del área con los fines del sistema educativo nacional donde el ejercicio pleno de la personalidad impere en acciones concretas con su medio y se adapte al mejoramiento de la calidad educativa.

El propósito de la Educación Física en la media académica es el de incorporar la investigación al proceso cognoscitivo tanto en el aula como en el medio social y comunitario en el cual se desenvuelven el individuo sin desligarse de su ambiente natural, económico y político; pretende mejorar los niveles de vida en la medida en la que el sujeto se vincula a programas de desarrollo que proyecten soluciones a problemas sociales, a un mejor status de convivencia ciudadana.

La educación física, se basa en le preparación que tienen los educandos para la recreación, práctica y la lúdica y el aprovechamiento del tiempo libre. Y con ellos el educando lo aplica como herramienta para la organización de sus propios torneos.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL AREA**

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Contribuir a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas.
- Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias.
- Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de: crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales.
- Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercute en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz afectivo y social.
- Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo las características individuales del mismo.
- Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico - deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
- Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de actividades que utilicen el movimiento como forma de expresión.
- Incrementar las actitudes de respeto, cooperación y confianza en los demás.
- Fortalecer la identidad nacional al practicar actividades físicas - recreativas tradicionales y regionales.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL AREA**

- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Mejorar a través de actividades físicas la maduración psicomotora, básica para el desarrollo de los procesos mentales.
- Desarrollar las cualidades físicas, habilidades y destrezas para aplicarlos a la vida, a las actividades deportivas y artísticas.
- Aplicar los principios de salud e higiene para la formación de hábitos.
- Desarrollar la capacidad crítica sobre problemas y logros de la educación física, el deporte y la recreación a nivel nacional y sus soluciones.
- Fomentar los valores a través de la participación en las actividades físicas deportivas, recreativas, individuales y comunitarias mejorando el desarrollo social del país.

### **METODOLOGIA GENERAL DEL AREA DE EDUCACION FISICA**

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano

#### **– Principios Didácticos**



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

Los métodos y técnicas de la enseñanza, independiente de las teorías que los originen deben sujetarse a algunos principios comunes, teniendo en cuenta el desarrollo y madurez pedagógica alcanzada hasta el presente.

Los siguientes son los principios y una breve descripción de algunos de ellos:

- **Principio de proximidad:** Integrar la enseñanza lo más cerca posible en la vida cotidiana del educando.
- **Principio de dirección:** Tornar claros y precisos los propósitos a desarrollar y a alcanzar.
- **Principio de marcha propia y continúa:** Procura respetar las diferencias individuales, no exigiendo la misma realización de todos los educandos.
- **Principio de ordenamiento:** Con el establecimiento de un orden se busca facilitar la tarea de aprendizaje.
- **Principio de adecuación:** Es necesario que las tareas y objetivos de la enseñanza sean acordes con las necesidades del educando.
- **Principio de eficiencia:** El ideal: mínimo esfuerzo máxima eficiencia en el aprendizaje.
- **Principio de realidad psicológica:** Previene que no se debe perder de vista la edad evolutiva de los y las estudiantes, así como tampoco sus diferencias individuales.
- **Principio de dificultad o esfuerzo:** Es preciso tener el cuidado de no colocar al educando ante situaciones de las que tenga Posibilidades de salir bien. Pues el fracaso continuado es peor veneno para la criatura humana.
- **Principio de participación:** El educando es parte activa y dinámica del proceso.
- **Principio de espontaneidad:** Cualquier proceso emprendido debe favorecer las manifestaciones naturales del educando.
- **Principio de transparencia:** El conocimiento aprendido debe replicarse en otras situaciones de la vida diaria.
- **Principio de evaluación:** Con un proceso continuo de evaluación, el docente podrá identificar a tiempo dificultades en el proceso de aprendizaje.
- **Principio reflexión:** Inducir al pensamiento reflexivo en la estudiante como parte integral de actuar del ser humano.
- **Principio de responsabilidad:** Encaminar todo el proceso de enseñanza de modo que el educando madure en cuanto a comportamiento responsable.

#### ● Directivas Didácticas

Es el conjunto de recomendaciones que el profesor o docente debe tener en cuenta siempre que trabaje con un grupo de alumnos.

Dentro de estas directivas didácticas están: tener en cuenta las ideas de los y las estudiantes, incentivar la expresión libre y los debates al interior del grupo, cultivar la confianza con los y las estudiantes dentro y fuera de la clase, manejo de los ritmos de clase y estar atento a la fatiga de los y las estudiantes, crear ambiente agradable en clase, ser puntuales con la clase, atender con eficiencia las inquietudes estudiantiles, buscar la





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

comunicación adecuada con los y las estudiantes, manejar con sabiduría tanto a los y las estudiantes mediocres como a los llamados adelantados, etc.

Todas la anteriores directivas enmarcan en últimas el "deber ser" que debe reunir todo buen docente.

La apropiación que se haga de lo anterior resulta trascendental para lograr el objetivo de formarnos de una manera eficiente y proactiva como docentes.

- **Principios Metodológicos**

La metodología en el área de Educación física en los grados iniciales, primordialmente, se debe basar en los siguientes principios:

- **La globalización:** Utilizaremos un método global, ya que todos los contenidos están interrelacionados, y la niña de esta edad y ciclo entiende, comprende y aprende de una forma global. En cualquier unidad, sesión o parte del proceso educativo, siempre se tenderá a intercalar aspectos referentes a más de un bloque de contenidos. Además, éstos son recurrentes y se seguirán trabajando a lo largo de todo el ciclo.
- **El carácter lúdico:** Utilizaremos el juego como medio o recurso didáctico. De esta forma nos adaptamos a las características de las niñas de 1º ciclo en las que le juego actúa como elemento motivador dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.
- **La motivación:** Se convierte en condición necesaria para el proceso educativo, y se tratará de llevar a cabo, empleando propuestas variadas en formas de juegos y de corta duración, la mayoría de las veces, de manera que las sesiones resulten dinámicas y participativas. Se realizarán también, siempre que las condiciones espaciales (instalaciones), ambientales (climatología), didácticas (predisposición de los y las estudiantes, posibilidad de materiales, etc.) lo permitan, juegos y propuestas de carácter expresivo.
- **Agrupamientos:** Dado que la base fundamental de los procesos de aprendizaje serán el juego, y concretamente, el juego libre con pautas de comportamiento, los agrupamientos serán flexibles, tendiendo a la distribución de juegos y propuestas simultáneas (evitando que grupos de alumnos/as estén inactivos). Es decir, unos agrupamientos que faciliten la metodología colectiva (todos actuando o jugando, cada uno a su nivel) y fomentando la actitud autónoma de participación y disfrute.
- **Atención a la diversidad:** Se parte siempre, de una atención individualizada (dentro de la metodología activa y colectiva) en nuestra intervención educativa. Fomentaremos la libertad individual en conseguir las propias posibilidades, evitando siempre la imposición u obligación motriz, y la comparación entre unas y otras. Se pondrá especial atención a la reafirmación de los menos capacitados, los más



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

discriminados/as y los más necesitados, buscando siempre un clima de libertad, de disfrute, de no tensión, que permita la desinhibición de todas las niñas en el juego.

Finalmente, se atenderá a mantener constantemente un principio de flexibilidad en las normas de actitud y comportamiento. Es decir, que sean para todos, hechas y comprendidas por todos pero no contra nadie ni contra nada

- **Aprender a aprender:** "Adquirir una serie de habilidades y estrategias que posibiliten futuros aprendizajes de una manera autónoma".
- **Aprendizaje por descubrimiento:** Aprendizaje en el que la estudiante construye sus conocimientos de forma autónoma, sin la ayuda permanente del enseñante. Esta forma de entender el aprendizaje requiere un método de búsqueda activa por parte del que aprende, bien siguiendo un método inductivo, bien hipotético-deductivo."
- **Aprendizaje significativo:** "Construcción de aprendizajes por parte de la estudiante, con la ayuda de la intervención del profesor, que relaciona de forma no arbitraria la nueva información con lo que la estudiante sabe."

- **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

#### **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

### **EVALUACIÓN DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlos.

La principal función de la evaluación del aprendizaje, que determina su valor dentro del proceso educativo, es la de procurar mejorar el propio aprendizaje. Esto se logra mediante una acción fundamental: el diagnóstico a través del cual se pretende conocer hasta qué punto se han conseguido los propósitos



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

educativos formulados por el maestro, con fundamento en el Programa de Educación Física. El diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y la aplicación de pruebas.

La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza de la estudiante con relación a las ejecuciones de movimientos y manifestaciones de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia. Los juicios derivados de las observaciones, estarán sustentados por la experiencia y preparación profesional del docente, los cuales son elementos insustituibles para valorar el proceso del aprendizaje.

Las pruebas utilizadas para obtener información relacionada con los aprendizajes, constituyen solamente elementos o medios a través de los cuales el profesor logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, considerado como proceso cognoscitivo y motriz, no puede ser medido con toda precisión; de ahí la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el profesor realice de los datos obtenidos, procurando evaluar a todo el proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos.

Es necesario que el profesor realice durante todo el proceso de aprendizaje un permanente seguimiento de su desarrollo, mediante los procedimientos adecuados que le permitan conocer los efectos de las acciones educativas en el grupo, y en la medida de lo posible en cada uno de los y las estudiantes, con la finalidad de proceder a tiempo para la modificación y correcciones requeridas y acercarse en forma satisfactoria a los aprendizajes previstos.

Es importante aclarar que la evaluación del aprendizaje no es equivalente a medición o calificación derivada de la aplicación de instrumentos o pruebas, y no representan calificaciones, solo constituyen elementos a ser considerados por el profesor, para fundamentar sus juicios y las decisiones encaminadas a identificar el nivel de aprendizaje de los y las estudiantes y procurar mejorar las estrategias didácticas.

Los aprendizajes a ser evaluados deberán derivar de los contenidos programáticos, haberse presentado las suficientes experiencias de aprendizaje y que las hayan aprendido en forma significativa, evitando la comparación de los logros de un alumno con los de sus compañeros y procurar el respeto a las diferencias individuales caracterizadas por el desarrollo biológico, psíquico, y social de cada uno de ellos con relación a su ritmo de aprendizaje.

Otro elemento a considerar para obtener información que contribuya al proceso de la evaluación, son las tareas, las cuales forman parte complementaria en la reafirmación de los elementos educativos aprendidos al interior de la escuela, retomándose como recursos que a través de su valoración ayuden a identificar los niveles de eficiencia en el aprendizaje y por ende a mejorar el proceso.

Para que los juicios del profesor en torno a los aprendizajes de los y las estudiantes tengan una mejor fundamentación, será conveniente la participación de la estudiante en la revisión de su propio desempeño en el proceso de apropiación de los propósitos educativos; con ello, el profesor tiene otra



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

perspectiva para valorar el aprendizaje de los y las estudiantes y a la vez, se estimula en el propio alumno la toma de conciencia de lo aprendido y de cómo y para qué se aprende propiciando el sentido autocrítico para superar las fallas encontradas. A esta participación de la estudiante en el proceso de evaluación de su aprendizaje se le llama autoevaluación.

La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios alumnos, derivados de la aplicación de instrumentos o sin ellos y con base en parámetros previamente definidos; a esta evaluación se le denomina coevaluación.

Según los ejes curriculares definidos para la educación física, se evaluarán los siguientes aspectos:

- **Actividad física y Salud.** Se evaluará la adquisición de hábitos para la práctica de la actividad física que se manifiesten en los educandos como resultado de la comprensión de los factores que condicionan los efectos benéficos del ejercicio físico para la salud, como son la adquisición, la asimilación y aplicación de hábitos saludables para el cuidado, conservación y preservación de su cuerpo, como son: Conocimiento de su cuerpo, higiene, limpieza, presentación personal, acatamiento de las normas de seguridad, además el manejo de hábitos de nutrición, alimentación e hidratación y el manejo de estilos de vida saludable.
- **Desarrollo Perceptivo Motriz:** Se evaluará la capacidad coordinativa manifiesta por los educandos como resultado de la estimulación perceptivo motriz referida al conocimiento y dominio del cuerpo; la senso perceptiva y las experiencias motrices básicas.
- **Habilidades y Destrezas Físico Motrices:** Se evaluará la condición física lograda por los educandos, producto de la ejercitación de la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la resistencia al esfuerzo y la velocidad de ejecución en movimientos acordes con las fases sensibles de desarrollo del educando.
- **Expresiones Socio motrices:** Se evaluará la destreza motriz manifiesta en la eficiencia de ejecución de los diferentes patrones motrices condicionada por la actividad grupal a nivel de juego, pre deporte o deporte escolar.
- En todos los ejes se tendrá en cuenta evaluar las actitudes positivas y valores mostrados por el educando, hacia sí mismo y hacia los demás, en las actividades generadas por la dinámica de las clases de educación física. Así mismo, el respeto. Comprensión y participación en actividades recreativas, físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes con la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación.
- Autoevaluación y coevaluación entre pares.
- Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa.
- Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase?

La evaluación debe ser una instancia para el desarrollo de una autoestima positiva de los niños y las niñas así como para que desarrollen el sentido de la crítica y autocrítica.

Se pueden ir haciendo registros del desempeño de las niñas en relación con aspectos tales como: coordinación de movimientos, agilidad, creatividad, flexibilidad, perseverancia, armonía de movimientos, mejoramiento de marcas, precisión en lanzamientos, etc. También se pueden hacer registros anecdóticos en los que se describen episodios que han llamado la atención en relación con algunos niños o a todo el grupo, por ejemplo, actividades que lograron concitar el interés y esfuerzo de niños y niñas; actividades en las que las niñas tuvieron una participación notable; situaciones en las que se logró superar dificultades, etc. Para complementar la información, se puede hacer entrevistas individuales informales y dinámicas grupales. La autoevaluación y la evaluación entre compañeros, son muy convenientes.

- **Criterios Específicos Para La Evaluación En Educación Física**

La evaluación en Educación Física, debe orientarse a valorar los aspectos cualitativos y cuantitativos que desarrolla la estudiante en sus aprendizajes motrices, afectivos y cognitivos.

En función de estos aspectos u otros que considere el docente de acuerdo con las condiciones del centro educativo, deberá organizarse la evaluación desde una perspectiva integral; es decir evaluar no solamente los aprendizajes de los y las estudiantes, sino también el trabajo docente, la programación, los materiales y la propia evaluación.

La evaluación de los aprendizajes de los y las estudiantes nos permitirá obtener información y constatar en que medida está desarrollando la competencia, además de poder contrastar, retroalimentar sus logros y dificultades.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

Para hacer operativa la evaluación, se proponen criterios como referentes para situar e interpretar el desempeño de la estudiante en la Educación Física, estos requieren de indicadores del criterio, que son procesos más específicos que permiten viabilizar la evaluación. Algunos criterios de evaluación y los indicadores como ejemplos a partir de los cuales el docente podrá elaborar otros o mejorarlos y precisarlos:

- **Dominio y comunicación corporal:** Uno de los aspectos fundamentales del desarrollo de los y las estudiantes, se relaciona con el dominio corporal, motriz y su capacidad de comunicación. Estos logros implican la adquisición y comprensión de procesos como el conocimiento de su propio cuerpo, de su identidad corporal, el desarrollo de sus capacidades físicas, la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico y por lo tanto su adaptación fisiológica; asimismo supone la práctica y mejora de la condición física y de su relación con la salud. El dominio y la comunicación corporal, supone también el desarrollo de habilidades básicas y específicas a partir del desarrollo y mejora de la coordinación motora. Este dominio integrado permite expresarse corporalmente con mayor seguridad en sí mismo y de manera creativa. La creatividad en la Educación Física puede manifestarse de dos maneras: cuando la estudiante crea un ejercicio, una situación motriz o una secuencia de movimientos novedosa y cuando frente a una tarea motora utiliza diversos caminos para superarla.
- **Resolución de Situaciones Lúdicas y Deportivas:** El desarrollo psico y socio motor; de los y las estudiantes se evidencia en la aplicación de sus habilidades básicas y específicas a la resolución de problemas motores, planteados en situaciones lúdicas o deportivas; lo que supone también experimentar, reconocer, organizar, tomar decisiones, crear, etcétera. los y las estudiantes deben desarrollar a través de la Educación física la capacidad de resolver problemas planteados en diversas situaciones tareas de movimiento, juegos, actividades deportivas, rítmicas, etcétera. Un alumno resuelve un problema de tipo motor, cuando explica apropiadamente con sus propias palabras como actuó para resolverlo, propone diversas alternativas para la solución y además puede plantear nuevas situaciones a resolver.
- **Disposición para la educación física:** Este criterio se relaciona con el desarrollo de actitudes, valores y normas; a partir de la práctica de la educación física.

- **Estrategias Metodológicas para la Evaluación en Educación Física**

A partir de las mismas y otras estrategias de enseñanza aprendizaje también se abordará la evaluación, la cual debe contener directrices y criterios específicos que se tendrán en cuenta. Algunas estrategias de evaluación son:



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- **Observación directa:** Es un método de evaluación que permite al docente observar la estudiante en su quehacer durante la clase, allí se observa: su atención, su ubicación en el tiempo y el espacio, sus desplazamientos, su modo de relacionarse con los demás, su caminado, su equilibrio, su direccionalidad. Vale la pena anotar que este tipo de evaluación es utilizado básicamente para hacer diagnósticos de grupo y también individuales, aunque este tipo de evaluación puede ser utilizado a largo del año escolar.
- **Criterios de evaluación a partir de la observación directa:** Para la evaluación se sugiere la utilización de diferentes mecanismos, entre ellos la observación y la aplicación de pruebas específicas.

Por medio de la observación de los y las estudiantes y alumnas durante el desarrollo de las clases o en actividades físicas especialmente diseñadas, se pueden evaluar los siguientes aspectos:

- Capacidad para realizar ejercicio en forma continua y a ritmo sostenido.
- Habilidad para obtener su frecuencia respiratoria y el pulso cardíaco en la ejercitación e interpretarlos.
- Capacidad para dosificar el trabajo físico realizado de acuerdo con sus posibilidades individuales y a las demandas establecidas.
- Capacidad para realizar los ejercicios de flexibilidad y movilidad articular en forma correcta y aplicarlos como medios de preparación para la realización de una actividad de mayor exigencia.
- Durante el desarrollo de competencias de velocidad o de resistencia, según corresponda, los y las estudiantes pueden ser evaluados sobre los siguientes aspectos:
  - Esfuerzo personal desplegado durante el desarrollo de la competencia.
  - Aplicación de normas y aspectos reglamentarios específicos de las pruebas practicadas (resistencia y velocidad).
  - Mejoramiento individual en aspectos técnicos y en los tiempos de ejecución de las carreras de velocidad o de resistencia, según corresponda.
  - Manifestación de aspectos valorables como responsabilidad, perseverancia, compañerismo y honestidad durante el desarrollo de torneos.

Además se aplicarán instrumentos de registro de datos (registro anecdótico y listas de control). Se pretende que en el mismo desarrollo de los juegos y las actividades se observe el nivel adquirido y aprendido de los y las estudiantes, de tal forma que las propias actividades de aprendizaje sean de evaluación. Para ello se realizarán a lo largo del proceso un trabajo dinámico e integrador de los contenidos, modificando aspectos de material y uso de espacios, que pondrán de manifiesto el nivel adquirido en el aprendizaje; estos ciclos de aplicación del conocimiento serán la base de la observación directa.





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

### PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

- **Carruseles lúdico-deportivos:** Es una estrategia de evaluación tipo estaciones tipo bases, en donde cada estudiante debe hacer un determinado tipo de ejercicio teniendo en cuenta el tiempo, luego va rotando hacia otra base hasta terminar el recorrido. Este tipo de evaluación es muy dinámica y agrada mucho a los y las estudiantes, además porque allí de modo implícito también se evalúa el trabajo en equipo, pues aunque cada estudiante debe realizar su respectivo ejercicio esto se hace en grupos; ejemplo: salto de la cuerda, cada uno llega a la base toma una cuerda y ejecuta el salto indicado por el profesor.
- **Pruebas de periodo:** Estrategia o actividades lúdicas recreativas deportivas enfocadas a evaluar, cualificar y calificar las diferentes competencias adquiridas durante el ciclo de 10 semanas que consta el periodo académico.
- **Socialización de contenidos:** Son pequeñas plenarias o mesas redondas en donde el estudiante da razón de un tema determinado, previamente explicado o investigado por ellos, todos deben participar de la discusión. Este tipo de evaluación es muy utilizado, especialmente se puede implementar a partir del grado tercero, cuarto y quinto respectivamente. Allí se busca básicamente evaluar la capacidad de análisis, participación y por supuesto interés por el tema.
- **Exposiciones:** Allí se busca de igual manera el interés por el tema y se evalúa el desenvolvimiento del estudiante frente sí mismo y frente a los demás; especialmente direccionados a aquellos y las estudiantes que por uno u otro motivo esta incapacitada para realizar la actividad física de forma activa.
- **Trabajos grupales:** Fomentar el trabajo en equipo, la responsabilidad y la cooperación a partir de tareas físicas (ejercicios) o consultas que deben hacer los y las estudiantes en grupo, ejemplo, una presentación en conjunto de un pequeño esquema corporal, un baile, una coreografía entre otros. Allí se evalúa el trabajo en equipo y la creatividad al momento de realizar los ejercicios.
- **Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación:** Valorarse y valorar su propio trabajo y desempeño, el del otro y el de los demás, garantiza el desarrollo de la democracia, la conciencia y la capacidad crítica de la persona.

Dentro de los criterios de evaluación de los contenidos teóricos y prácticos, se encuentran: Asistencia. Presentación personal. Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los indicadores de desempeño. Responsabilidad. Desempeño práctico, adopción de conocimientos. Trabajos y talleres. Evaluaciones prácticas. Exposiciones y socializaciones.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

## **PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

### **RECURSOS DEL AREA DE EDUCACION FISICA**

La institución cuenta patio o espacio de descanso o recreo pedagógico. Los recursos materiales y didácticos, son pocos e insuficientes, se encuentran en mal estado debido al uso inadecuado que se les da o al deterioro permanente, por la falta de otros y los recursos o material nuevo o novedoso es escaso o no existe.

Los ambientes de aprendizaje están determinados por el aula de clase, la sala de sistemas, el patio

El recurso físico está delimitado por balones, cuerdas, aros, pelotas, bastones, pitos, cronómetros, colchonetas, balones, cinta métrica, grabadoras, cancha, ajedreces, tableros, mallas y redes Los recursos físicos están destinados a facilitar el desarrollo de las actividades pedagógicas de clase, la ejecución del proyecto de tiempo libre y demás actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas en la institución y en el municipio.

Se cuenta además con: Material didáctico (textos escolares y elementos deportivos) Instalaciones deportivas (placas deportivas y coliseo). Ayudas audiovisuales. Clubes deportivos cercanos

Actividades integradas al área: Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre. Juegos Interclases. Juegos intercolegiados. Celebraciones: Día de los niños y la recreación, Semana de la Juventud y el Deporte.

### **BIBLIOGRAFÍA DEL AREA DE EDUCACION FISICA**

- COLOMBIA. ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. Constitución Política de Colombia. Santa Fe de Bogotá: Ediciones ECOE, 1991.
- COLOMBIA. INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO. Manual de Convivencia. Medellín, 2011.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Ley General de Educación. Bogotá D.C.: Editorial Unión, 2010.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Orientaciones Pedagógicas para el Grado de Transición (Borrador). Bogotá D:C: Edesco, 2010



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

# **PLAN DE ESTUDIOS DEL AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

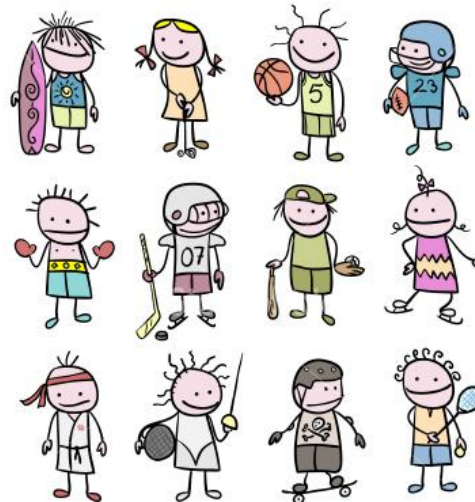
## **CICLO UNO**

### **TRANSICION**

### **PRIMERO**

### **SEGUNDO**

### **TERCERO**





## PLAN DE ESTUDIOS DEL AREA EDUCACION FISICA

### COMPETENCIAS PEDAGOGICAS DEL NIVEL TRANSICION

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel de transición se desarrolla por competencias. Cabe aclarar que no se trabajan en forma independiente, sino que se integran o se relacionan con otras, sin desconocer que cada una tiene una intencionalidad o un objetivo específico. Estas son: competencia comunicativa, competencia en matemáticas, competencia en estética, competencia corporal, competencia en ciencias sociales, competencia en ciencias naturales, competencia en tecnologías de la información y la comunicación.

- **COMPETENCIA CORPORAL:**

Comprende el desarrollo del aspecto físico y sensorial requeridos para los procesos de la adquisición del esquema corporal, la percepción, la psicomotricidad, la coordinación motora gruesa y fina, el equilibrio, la ubicación espacio-temporal y el desarrollo del pensamiento; elementos básicos para la construcción de la autonomía, la movilidad, las manifestaciones de emociones y saberes, la comunicación y la expresión.

### TAXONOMIA DE BLOOM NIVEL TRANSICION (COMPETENCIA CORPORAL)

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
Identifico y tomo conciencia poco a poco de su esquema corporal.  Identifico algunos juegos predeportivos como fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo.	Produzco trabajos manuales utilizando diferentes técnicas como: arrugado, recortado, pegado, punzado, ensartado, modelado, bastidores, doblado, dibujo, calcado.	Valoro las diferentes actividades que realizo de motricidad fina.  Valoro y reconozco mi cuerpo como medio que me permite interactuar con mi entorno.
Reconozco los instrumentos como tijeras, punzón, pincel, lápiz, color y su utilización	Hago uso de los movimientos finos para resolver problemas de mi vida cotidiana, como abotonarme, amarrarme, peinarme, ensartar, tejer	Participo con agrado en las actividades de educación física.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

Diferencio mi lateralidad	Desarrollo ejercicios de pre-escritura conservando la dirección izquierda a derecha.	Disfruto de juegos y rondas infantiles.
	Utilizo mi cuerpo para expresar sentimientos, manifestaciones artísticas y lúdicas	Respeto y cuido mi corporalidad.
	Utilizo mi cuerpo para ubicarme en el espacio: arriba- abajo, adentro-afuera, atrás-adelante, encima-debajo.	
	Desarrollo actividades que comprometen el tren inferior: caminar, correr, saltar, trepar, de equilibrio y lanzamientos.	
	Realizo ejercicios que implican utilizar mi izquierda y derecha.	



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CLASIFICACION DE ESTANDARES EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

ENUNCIADO	1. COMPETENCIA MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ	2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	3. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL
VERBO	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
<b>Exploro</b>	<p>Posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.</p> <p>posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.</p> <p>Formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.</p> <p>formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.</p> <p>Diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.</p> <p>Pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo</p>	<p>Manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.</p> <p>Movimientos con diferentes ritmos musicales.</p> <p>gestos, representaciones y bailes.</p>	<p>Juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	registro de ellas.  mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.  Cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.  el juego como un momento especial en la escuela.		
<b>Ubico</b>	mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos		
<b>Identifico</b>	Variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.		mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.
<b>Realizo</b>	Distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.		
<b>Atiendo</b>	las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.		las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.  las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.
<b>Sigo</b>	Orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.		
<b>Resuelvo</b>	las diversas situaciones que el juego me presenta.		
<b>Juego</b>	Siguiendo las orientaciones que se me dan.		



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar.		
<b>Participo</b>	en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.		
<b>Expreso</b>		entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	
<b>Aplico</b>			las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.





**TAXONOMIA DE BLOOM EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1° – 3°)**

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p>Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa- actividad física.(3°, p3)</p> <p>Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia.(3°, p2)</p> <p>Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.(2°,3°, p2)</p>	<p>Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.(1,p1)</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.(1°, p1)</p> <p>Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.(3°,p4)</p> <p>Exploro Técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.(3°, p3)</p> <p>Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.(1°, 2°, 3°, p1)</p> <p>Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.(3°, p2)</p> <p>Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.(3°, p4)</p> <p>Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. (2°, p1)</p> <p>Exploro manifestaciones expresivas para</p>	<p>Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. (3°, p4)</p> <p>Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. (1°, 2°, 3°, p1,p2, p3, p4)</p> <p>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.(3°, p4)</p> <p>Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.(2°,p1)</p> <p>Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.(1°,p4)</p> <p>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.(1°, 2°, 3°,p1)</p> <p>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.(1, p1)</p> <p>Exploro el juego como un momento especial en la</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>Identifico variaciones en mi respiración en diferentes Actividades físicas.(3°,p3)</p>	<p>comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. (2°, p3)</p> <p>Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. (1°, 2°, 3°, p2)</p> <p>Exploro gestos, representaciones y bailes.(1°, p1)</p> <p>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.(1°, p2)</p> <p>Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.(1°, 2°, 3°, p4)</p> <p>Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.(2°, p4)</p> <p>Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos (1°,p3)</p> <p>Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.(3°,p1)</p> <p>Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. (2°, 3°, p4)</p> <p>Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. (1°, p3)</p>	<p>escuela.( 1°, p1)</p>
---	--	--------------------------



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

<b>Ciclo 1:</b> GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO				
<b>Meta:</b> Los estudiantes de la I.E ALFONSO MORA NARANJO, al terminar el ciclo 1, estará en capacidad de utilizar hábitos adecuados de postura corporal, moverse según el contexto, y mejorar su interacción social de manera lúdica.				
<b>Objetivo específico GRADO 1:</b> Adquirir hábitos de posturas funcionales que contribuyan al mejoramiento y conservación de la salud.		<b>Objetivo específico GRADO 2:</b> Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.		<b>Objetivo específico GRADO 3:</b> Demostrar a través del juego el mejoramiento de su interacción social, expresando ideas y sentimientos
<b>Definición de las Competencias del Componente:</b>				
<b>DESARROLLO MOTOR</b> Desarrolla habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades y aprendizajes para transformar su entorno, de manera responsable	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b> Practica en su entorno social y familiar las competencias ciudadanas aceptando con respeto las normas Institucionales, de convivencia pacífica	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno en las cuales se desenvuelve de manera crítica y reflexiva	<b>LÚDICA MOTRIZ</b> Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas.	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA</b> Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.
<b>Nivel de Desarrollo de las Competencias:</b>				
N1 Observa las diferentes posibilidades del movimiento y sus combinaciones.	N1 Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos	N1 Explora pruebas de medición de sus capacidades físicas	N1 Explora las diferentes modalidades del juego  N2 selecciona juegos de	N1 conoce sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>N2 Repite los movimientos demostrados.</p> <p>N3 Combina los movimientos en diferentes situaciones</p> <p>N4 Regula los movimientos enseñados y aprendidos.</p> <p>N5 Ubica sus movimientos de acuerdo a su sector corporal.</p> <p>N6 Reconoce sus capacidades y limitaciones de movimiento</p>	<p>N2 comprende formas básicas de movimiento</p> <p>N3 aplica formas y modalidades gimnásticas.</p> <p>N4 Analiza Técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>N5 sintetiza la diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades.</p> <p>N6.</p>	<p>N2 Reconoce sus capacidades físicas.</p> <p>N3 utiliza adecuadamente el calentamiento al iniciar actividad física.</p> <p>N4 reflexiona sobre la importancia del calentamiento y mis capacidades físicas. .</p> <p>N5 establece los tipos de calentamiento de acuerdo a la actividad física</p> <p>N6 saca conclusiones sobre las capacidades físicas y los tipos de calentamiento con cambios fisiológicos.</p>	<p>acuerdo con sus preferencias en el contexto escolar</p> <p>N3 Juega siguiendo las orientaciones</p> <p>N4 Resuelve las diversas situaciones que el juego me presenta</p> <p>N3 Explora el juego como un momento especial en la escuela.</p> <p>N5 selecciona entre los juegos individuales y colectivos</p> <p>N6 concluye sobre la importancia de la práctica de los diferentes juegos</p>	<p>N2 Acepta recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física</p> <p>N3 asume recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física</p> <p>N4 Analiza las manifestaciones expresivas para comunicar emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>N5 actúa acorde a las normas de higiene sugeridas en clase.</p> <p>N6 reconoce la importancia del entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.</p>
---	--	---	--	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**ESTÁNDARES EDUCACIÓN FÍSICA POR GRADO Y PERIODO**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

	<b>Periodo uno</b>	<b>Periodo dos</b>	<b>Periodo tres</b>	<b>Periodo cuatro</b>
<b>Grado 1</b>	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.
<b>Grado 2</b>	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.
<b>Grado 3</b>	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.	Identifico variaciones en mi respiración en diferentes Actividades físicas.	Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CONTENIDOS EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

	<b>TEMAS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>GRADO 1</b> Periodo 1	<b>ESQUEMA CORPORAL</b>	Reconocimiento del esquema corporal y de nociones tempo – espaciales sencillas.	Nombramiento y señalamiento de las partes del cuerpo	Demuestra respeto por su cuerpo y el de los demás
Periodo 2	<b>LATERALIDAD COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL, FINA Y ÓCULO PÉDICA</b>	reconocimiento de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante	Manejo de su cuerpo por sector: derecho e izquierdo, precisando su coordinación y afianzando su lado dominante	Demuestra respeto hacia su cuerpo y el de los demás
Período 3	<b>POSTURAS Y POSICIONES. MOVILIDAD EQUILIBRIO EN DISTINTOS PLANOS Y ALTURAS</b>	conocimiento de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.	Utilización de diferentes formas de posturas, posiciones y movimientos en planos o alturas.	Demuestra responsabilidad en el cuidado de su cuerpo y del entorno.
Período 4	<b>MOVIMIENTOS CORPORALES SALTOS DIRECCIONES ESPACIALES Y TEMPORALES. PERCEPCIÓN TEMPORAL</b>	Conocimiento de diferentes movimientos corporales según la dirección o el espacio	Ejecución de diferentes movimientos corporales según la dirección o el espacio	Disfruta de la realización de actividades físicas
<b>GRADO 2</b> Periodo 1	<b>COORDINACIÓN DINÁMICA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS. LATERALIDAD COORDINACIÓN FINA</b>	Identificación de las movimientos corporales de acuerdo con las exigencias de la actividad física	Realización de movimientos a diferentes velocidades manteniendo el equilibrio en sus ejercicios	Demuestra respeto hacia el propio cuerpo y confianza en si mismo
Periodo 2	<b>COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL.</b>	Conocimiento de actividades motrices en	Desarrollo de actividades motrices en diversos tiempos y espacios utilizando	Fomenta el trabajo en equipo y el respeto mutuo



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<b>EQUILIBRIO DINÁMICO. CONCEPTOS TEMPORO – ESPACIALES.</b>	diversos tiempos y espacios utilizando varios patrones de movimiento	varios patrones de movimiento	
<b>Periodo 3</b>	<b>INDEPENDENCIA SEGMENTARIA. PERCEPCIÓN RÍTMICA. CAMBIOS CORPORALES</b>	Conocimiento de actividades rítmicas lúdico – recreativas	Desarrollo de actividades rítmicas lúdico – recreativas	Participa activamente en las diferentes actividades escolares
<b>Periodo 4</b>	<b>ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS. ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO RONDAS Y JUEGOS</b>	Conocimiento de destrezas y expresiones creativas a través de las diferentes actividades predeportivas	Utilización de destrezas y expresiones creativas en las diferentes juegos predeportivos	Se integra de manera respetuosa con sus compañeros
<b>GRADO 3</b>				
<b>Periodo 1</b>	<b>JUEGOS Y RONDAS. JUEGOS CALLEJEROS.</b>	Conocimiento de diversos juegos y rondas	desarrollo de juegos y rondas	Se integra con entusiasmo en actividades físicas y recreativas
<b>Periodo 2</b>	<b>EL JUEGO Y SUS NORMAS</b>	Reconocimiento de las normas en los juegos	Aplicación de las normas en los juegos	Respeto las normas de los juegos
<b>Periodo 3</b>	<b>JUEGOS DE MESA. ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO.</b>	Identificación de juegos de mesa y materiales didácticos	utilización de juegos de mesa y materiales didácticos	Demuestra aprecio por las prácticas lúdico-recreativas.
<b>Periodo 4</b>	<b>JUEGOS PREDEPORTIVOS. -VISO-MANUAL: INICIO AL VOLEIBOL Y BÁSQUETBOL. -VISO-PÉDICO: INICIO AL MICROFÚTBOL Y FÚTBOL. -CARRERAS DE VELOCIDAD</b>	Reconocimiento de ejercicios adecuados para el inicio en la práctica de los diferentes deportes	Ejecución de ejercicios adecuados para el inicio en la práctica de los diferentes deportes	Participa en actividades lúdico recreativas.



**INDICADORES DE DESEMPEÑO EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

	<b>PRIMER PERÍODO</b>	<b>SEGUNDO PERÍODO</b>	<b>TERCER PERÍODO</b>	<b>CUARTO PERÍODO</b>
<b>GRADO 1</b>	<p><b>Reconoce y señala las partes del cuerpo, demostrando actitud de respeto hacia sí misma y hacia los demás.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b> reconoce y señala en forma óptima las partes del cuerpo, demostrando actitud de respeto hacia sí misma y hacia los demás.</p> <p><b>ALTO</b> reconoce y señala en su totalidad las partes del cuerpo , demostrando actitud de respeto hacia si misma y hacia los demás.</p> <p><b>BASICO</b> reconoce y señala mínimamente las partes del cuerpo, demostrando actitud de respeto hacia si misma y hacia los demás.</p> <p><b>BAJO</b></p>	<p><b>Reconoce y maneja la motricidad con equilibrio, coordinación y ritmo en su cotidianidad, siendo consciente de su postura.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b> en forma óptima reconoce y maneja la motricidad con equilibrio, coordinación y ritmo en su cotidianidad, siendo consciente de su postura</p> <p><b>ALTO</b> en su totalidad reconoce y maneja la motricidad con equilibrio, coordinación y ritmo en su cotidianidad, siendo consciente de su postura</p> <p><b>BASICO</b> mínimamente reconoce y maneja la motricidad con equilibrio, coordinación y ritmo en su cotidianidad, siendo consciente de su postura</p>	<p><b>Conoce y utiliza las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas ,demostrando responsabilidad y control.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b> Conoce y utiliza en forma óptima las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control.</p> <p><b>. ALTO</b> Conoce y utiliza en su totalidad las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control.</p> <p><b>BASICO</b> Conoce y utiliza mínimamente las diferentes posturas, posiciones y movimientos en</p>	<p><b>Conoce y ejecuta movimientos corporales en diferentes direcciones y espacios, demostrando entusiasmo.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b> Conoce y ejecuta en forma óptima movimientos corporales en diferentes direcciones y espacios, demostrando entusiasmo.</p> <p><b>ALTO</b> Conoce y ejecuta en su totalidad movimientos corporales en diferentes direcciones y espacios, demostrando entusiasmo.</p> <p><b>BASICO</b> Conoce y ejecuta mínimamente movimientos corporales en diferentes direcciones y espacios, demostrando entusiasmo.</p>





**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	Se le dificulta reconocer y señalar las partes del cuerpo, demostrando actitud de respeto hacia si misma y hacia los demás.	BAJO Se le dificulta reconocer y manejar la motricidad con equilibrio, coordinación y ritmo en su cotidianidad, siendo consciente de su postura	diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control.  BAJO Se le dificulta conocer y utilizar las diferentes posturas, posiciones y movimientos en diferentes planos y alturas demostrando responsabilidad y control.	BAJO Se le dificulta conocer y ejecutar movimientos corporales en diferentes direcciones y espacios, demostrando entusiasmo.
<b>GRADO 2</b>	<b>Identifica su esquema corporal realizando secuencias de movimientos en forma coordinada demostrando alegría y autoconfianza.</b>  SUPERIOR identifica en forma óptima su esquema corporal realizando secuencias de movimientos en forma coordinada demostrando alegría y autoconfianza  ALTO. identifica totalmente su esquema corporal realizando secuencias de movimientos en forma coordinada demostrando alegría y autoconfianza	<b>Conoce y desarrolla actividades lúdicas, fomentando el compañerismo.</b>  SUPERIOR Conoce y desarrolla en forma óptima actividades lúdicas, fomentando el compañerismo.  ALTO Conoce y desarrolla totalmente actividades lúdicas, fomentando el compañerismo  BASICO Conoce y desarrolla mínimamente actividades lúdicas, fomentando el	<b>Conoce y practica diferentes ritmos participando activamente de las actividades recreativas</b>  SUPERIOR Conoce y practica en forma óptima diferentes ritmos participando activamente de las actividades recreativas  ALTO Conoce y practica totalmente diferentes ritmos participando activamente de las actividades recreativas  BASICO Conoce y practica mínimamente	<b>Conoce y utiliza juegos pre deportivos lo cual le facilita la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.</b>  SUPERIOR Conoce y utiliza en forma óptima juegos predeportivos lo cual le facilita la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.  ALTO Conoce y utiliza totalmente de juegos pre deportivos lo cual le Facilita la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.  BASICO Conoce y utiliza mínimamente



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p><b>BASICO</b>          identifica mínimamente su esquema corporal realizando secuencias de movimientos en forma coordinada demostrando alegría y autoconfianza</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta identificar su esquema corporal realizando secuencias de movimientos en forma coordinada demostrando alegría y autoconfianza</p>	<p>compañerismo.</p> <p><b>BAJO.</b>          Se le dificulta conocer y desarrollar actividades lúdicas que fomenten el compañerismo.</p>	<p>diferentes ritmos participando activamente de las actividades recreativas</p> <p><b>BAJO.</b>          Se le dificulta reconocer y practicar diferentes ritmos participando activamente de las actividades recreativas</p>	<p>juegos predeportivo lo cual le facilita la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta conocer y utilizar juegos predeportivos lo cual le facilitaría la integración respetuosa y solidaria con sus compañeros.</p>
<b>GRADO 3</b>	<p><b>Conoce y desarrolla juegos y rondas, integrándose en actividades físicas y recreativas.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b>          Conoce y desarrolla de forma óptima juegos y rondas integrándose en actividades físicas y recreativas</p> <p><b>ALTO</b>          Conoce y desarrolla totalmente juegos y rondas, integrándose en actividades físicas y recreativas.</p> <p><b>BASICO</b>          Conoce y desarrolla mínimamente</p>	<p><b>Conoce, aplica y respeta las normas en los juegos de grupo</b></p> <p><b>SUPERIOR</b>          Conoce, aplica y respeta en forma óptima las normas en los juegos de grupo.</p> <p><b>ALTO</b>          Conoce, aplica y respeta totalmente las normas en los juegos de grupo</p> <p><b>BASICO</b>          Conoce, aplica y respeta mínimamente las normas en</p>	<p><b>Conoce y utiliza juegos de mesa y material didáctico, demostrando aprecio por las prácticas lúdicas.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b>          conoce y utiliza en forma óptima juegos de mesa y material didáctico, demostrando aprecio por las practicas lúdicas</p> <p><b>ALTO</b>          conoce y utiliza totalmente juegos de mesa y material didáctico, demostrando aprecio por las practicas lúdicas</p>	<p><b>Reconoce y ejecuta juegos predeportivos, participando en actividades lúdico recreativas</b></p> <p><b>SUPERIOR</b>          en forma óptima reconoce y ejecuta juegos predeportivos, participando en actividades lúdico recreativas</p> <p><b>ALTO</b>          en forma total reconoce y ejecuta juegos predeportivos, participando en actividades lúdico recreativas</p> <p><b>BASICO</b></p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>juegos y rondas integrándose en actividades físicas y recreativas</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta reconocer y desarrollar juegos y rondas, lo cual no le permite integrarse en actividades físicas y recreativas</p>	<p>los juegos de grupo</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta conocer, aplicar y respetar las normas en los juegos de grupo</p>	<p><b>BASICO</b>          conoce y utiliza mínimamente juegos de mesa y material didáctico, demostrando aprecio por las practicas lúdicas</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta conocer y utilizar juegos de mesa y material didáctico, demostrando aprecio por las practicas lúdicas</p>	<p>reconoce y ejecuta mínimamente juegos predeportivos, participando en actividades lúdico recreativas</p> <p><b>BAJO</b>          Se le dificulta reconocer y ejecutar juegos predeportivos, participando en actividades lúdico recreativas</p>
--	---	--	---	--

**METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

**METODOLOGIA:**

Este modelo procura intervenir al estudiante en sus conceptos previos, influyéndolos y modificándolos a través de sus experiencias en la escuela, mediante experiencias confrontadoras y prácticas contextualizadas. En este plano el estudiante construye sus conocimientos, asimila e interioriza los conceptos y reorganiza sus conceptos previos partiendo de las experiencias de éstos con la vida o con las ciencias. El modelo pretende potenciar el pensamiento de los y las estudiantes en tanto evolucionan sus estructuras cognitivas para acceder a conocimientos cada vez más elaborados y relacionados con su cotidianidad. El estudiante debe aprender a pensar y aprender haciendo para esto se utilizan estrategias como el aprendizaje significativo, los mapas conceptuales, el método de enseñanza por proyectos, la pedagogía conceptual, la formación en investigación-acción, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje cooperativo y aprendizaje colaborativo. Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y faltade formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y



poder contribuir con la formación integral del ser humano

### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?
- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

**RECURSOS:** Lazos, aros, pelotas, balones, música, colchonetas, espejos, espacios físicos



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**EVALUACIÓN EDUCACION FISICA**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

<b>CRITERIOS</b>	<b>PROCESO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
<b>Asistencia a periódica a clase</b>  <b>Apuntes de clase (cuaderno)</b>  <b>Consultas</b>  <b>Actividades por fuera del aula.</b>  <b>Evaluaciones en forma practica</b>	Verificación de asistencia  -Trabajo en equipos y - actividades de colaboración.  -Revisión de cuadernos y apuntes de clase  -Observación de actividades físicas	Llamada a lista.  -Organización de equipos de trabajo para grupos de juego en determinado deporte.  -Revisión periódica del cuaderno  -Verificación de tareas asignadas de manera individual y grupal en forma práctica.	-Evaluación practica mensual.  -Una tarea física por semana.  -Actividades de aplicación de acuerdo con el desarrollo de la programación y las horas de trabajo efectivas  -Valoraciones periódicas de acuerdo con el desarrollo de las temáticas propuestas.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLANES DE APOYO EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO:**

**CICLO UNO (GRADOS 1º – 3º)**

GRADO	PLANES DE APOYO	PERIODOS			
		P 1	P2	P3	P4
PRIMERO	RECUPERACION	Trabajo de consulta sobre el esquema corporal	Trabajo de consulta sobre lateralidad y coordinación óculo manual y pedica	Taller sobre la importancia de una buena postura y posición	Trabajo de consulta sobre los movimientos corporales
PRIMERO	NIVELACION	Consulta y exposición sobre el esquema corporal	Consulta y exposición sobre lateralidad y coordinación óculo manual y pedica	carteleras sobre la importancia de una buena postura y posición	Consulta y exposición sobre los movimientos corporales
PRIMERO	PROFUNDIZACION	Consulta y exposición al grupo sobre el esquema corporal	Consulta y exposición al grupo sobre lateralidad y coordinación óculo manual y pedica	Consulta y exposición al grupo sobre la importancia de una buena postura y posición	Consulta y exposición al grupo sobre los movimientos corporales
GRADO	PLANES DE APOYO	PERIODOS			
SEGUNDO	RECUPERACION	P 1	P2	P3	P4
		Trabajo de consulta de fundamentos básico de la coordinación dinámica	Trabajo de consulta y sustentación sobre el equilibrio	consulta sobre la independencia segmentaria y la percepción rítmica	consulta sobre los juegos predeportivos



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<b>SEGUNDO</b>	<b>NIVELACION</b>	Taller y exposición sobre la coordinación dinámica	Taller y exposición sobre el equilibrio	carteleras y afiches referentes a la independencia segmentaria y la percepción rítmica	Taller y exposición sobre los juegos predeportivos
<b>SEGUNDO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Taller y exposición al grupo sobre la coordinación dinámica	Taller y exposición al grupo sobre el equilibrio	Taller y exposición al grupo sobre la independencia segmentaria y la percepción rítmica	Taller y exposición al grupo sobre los juegos predeportivos
<b>GRADO</b>	<b>PLANES DE APOYO</b>	<b>PERIODOS</b>			
<b>TERCERO</b>	<b>RECUPERACION</b>	P 1	P2	P3	P4
		Trabajo de consulta sobre juegos y rondas	Trabajo de consulta sobre las reglas de los juegos	Realizar juegos de mesa y materiales didácticos	consulta sobre los juegos predeportivos
<b>TERCERO</b>	<b>NIVELACION</b>	Taller y exposición sobre juegos y rondas	Taller y exposición sobre las reglas de los juegos	Elaboración de juegos de mesa	Taller y exposición sobre los juegos predeportivos
<b>TERCERO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Taller y exposición al grupo sobre juegos y rondas	Taller y exposición al grupo sobre las reglas de los juegos	Elaboración de juegos de mesa y materiales didácticos	Taller y exposición al grupo sobre los juegos predeportivos



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

## PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

# CICLO DOS CUARTO QUINTO







SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CLASIFICACIÓN DE ESTÁNDARES EDUCACION FISICA**

**CICLO DOS (GRADOS 4º- 5º)**

ENUNCIADO	1. COMPETENCIA MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TÉCNICAS DEL CUERPO, CONDICIÓN FÍSICA, LÚDICA MOTRIZ	2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	3. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL
<b>VERBO</b>	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
<b>Controlo</b>	De forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.  Formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.		
<b>Ajusto</b>	Los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.		
<b>Relaciono</b>	Variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.		
<b>Realizo</b>	Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda derecha, de forma individual y grupal.	Actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
<b>Aplico</b>	Formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.  Técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.  Reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas		



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	individuales y de grupo.		
<b>Cuido</b>	Mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.		
<b>Propongo</b>	la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.  Momentos de juego en el espacio escolar.		
<b>Identifico</b>	Pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.  Mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.  Movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.  Hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.  Los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.  Cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	El valor de la condición física y su importancia para mi salud.
<b>Analizo</b>	Diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.		
<b>Acepto y pongo</b>	En práctica las reglas de juego.		
<b>Reconozco</b>	A mis compañeros como co-constructores del juego.	y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.  Movimientos que se ajusten al ritmo musical.	
<b>Tomo</b>	El tiempo de juego como momento independiente		



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	de tareas escolares.		
<b>Reflexiono</b>			Sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
<b>Decido</b>			mi tiempo de juego y actividad física.
<b>Valoro</b>			mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.



**TAXONOMIA DE BLOOM EDUCACION FISICA**

**CICLO DOS (GRADOS 4° - 5°)**

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.(4°,p1)	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.(4°,p1)	Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.(5°,p3)
Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.(4° y 5°,p4)	Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento(4°,p1)	Realizo actividad física actuando con respeto a mí cuerpo. (4° y 5°, p1-2-3-4)
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.(4° y 5°,p4)	Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante atrás, arriba- abajo, izquierda derecha, de forma individual y grupal.(4° y 5°,p4)	Propongo momentos de juego en el espacio escolar.(4° y 5°,p4)
Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.(5°, p1)	Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes Prácticas deportivas. (4°,p3)	Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.(4° y 5°,p1)
Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.(5°,p4)	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.(5°,p4)	Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.(4°,p1)
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. (4° y 5°,p3)	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.(4° y 5°,p3)	Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.(5°,p2)
Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. (5°,p4)		Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.(4°,p2)
		Reconozco A mis compañeros como co-constructores del juego.(5°,p1)



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas.(4°,p3)</p> <p>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.(5°,p1)</p> <p>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.(5°,p4)</p> <p>Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.(5°,p3)</p> <p>Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.(4°,p4)</p>		<p>Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.(4°,p3)</p> <p>Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.(5°,p4)</p> <p>Decido mí tiempo de juego y actividad física.(4° y 5°,p3)</p> <p>Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.(4°,p4)</p>
---	--	--



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA**

**CICLO DOS (GRADOS 4º- 5º)**

**Ciclo 2: GRADOS CUARTO – QUINTO**

**Meta:** Los y las estudiantes de la I.E ALFONSO MORA NARANJO al finalizar el ciclo 2 estarán en capacidad de reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal, reconociendo los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos

**Objetivo específico GRADO 4:**

Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos, y desarrollar la capacidad de tolerar a los demás ante las diferentes circunstancias que presenta el juego para contribuir a su desarrollo

**Objetivo específico GRADO 5:**

Aplicar formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas, y desarrollar la capacidad de tolerar a los demás ante las diferentes circunstancias que presenta el juego para contribuir a su desarrollo

**Definición de las Competencias del Componente:**

<b>DESARROLLO MOTOR</b>	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>LÚDICA MOTRIZ</b>	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA</b>
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno	Desarrolla habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades	Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

**Nivel de Desarrollo de las Competencias**

N1 realiza movimientos en forma global y segmentaria del cuerpo	N1 observa formas básicas de movimiento en la realización de diferentes	N1 Identifica pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas	.N1 observa y participa en los diferentes juegos propuestos	N1 observa danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal
---	---	--	---	---



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>N2 Ajusta los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</p> <p>N3 Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas Sencillas.</p> <p>N4 Relaciona variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.</p> <p>N5 Realiza posturas corporales propias de las técnicas de movimiento</p> <p>N6 diferencia las posturas, los movimientos y el desarrollo del cuerpo</p>	<p>prácticas deportivas.</p> <p>N2 Cuida mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</p> <p>N3 Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.</p> <p>N4 Analiza reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>N5 pongo en práctica las normas de juego y actividades físicas que practico</p> <p>N6 clarifico la importancia de las prácticas deportivas</p>	<p>N2 comprende capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</p> <p>N3 aplica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p>N4 analiza los hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p> <p>N5 establece los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa actividad física.</p> <p>N6 reconoce los cambios fisiológicos que ocurren en su cuerpo al realizar actividad física</p>	<p>N2 Acepta y pone en práctica las reglas de juego.</p> <p>N3 Reconoce los compañeros como actores del juego.</p> <p>N4 Analiza diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas</p> <p>N5 concreta momentos de juego en el espacio escolar.</p> <p>N6 evalúa toma el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p>	<p>y no verbal.</p> <p>N2 Valora la danza y bailes para beneficio personal</p> <p>N3 ejecuta danzas y prácticas lúdicas</p> <p>N4 analiza secuencias de movimientos con música,</p> <p>N5 concluye y Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para la salud.</p> <p>N6 reconoce el valor de la actividad física y su importancia para la salud.</p>
--	--	---	---	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**ESTÁNDARES EDUCACIÓN FÍSICA POR GRADO Y PERIODO**

**CICLO DOS (GRADOS 4º - 5º)**

	<b>Periodo uno</b>	<b>Periodo dos</b>	<b>Periodo tres</b>	<b>Periodo cuatro</b>
<b>Grado 4ª</b>	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego	Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas	Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.
<b>Grado 5ª</b>	Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud	Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CONTENIDOS EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO DOS (GRADOS 4º - 5º)**

	<b>TEMAS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>GRADO 4</b> <b>Periodo 1</b>	<b>RESISTENCIA FÍSICA</b>	Identificación de pruebas que indiquen el estado de capacidades físicas	Realización de actividad física actuando con respeto al cuerpo.  Aplicación de reglas sencillas en diferentes pruebas individuales y de grupo.	Propone y valora la realización de juegos y actividades físicas
<b>Periodo 2</b>	<b>GIMNASIA</b>	Identificación de técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional del cuerpo a través de momentos gimnásticos.	Coordinación de movimientos del cuerpo en la manipulación de objetos.  Aplicación de formas básicas de movimiento en la realización de diferentes ejercicios gimnásticos.	Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud.  Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.
<b>Período 3</b>	<b>PRÁCTICAS DEPORTIVAS</b>	Identificación del valor de la condición física para el deporte y su beneficio para la salud.  Identificación de reglas de juego del baloncesto y lanzamiento del balón.	Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  Aplicación reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	Decide el tiempo de juego y actividad física deportiva.  - Aprovecha el tiempo de juego deportivo como momento independiente de tareas escolares.
<b>Período 4</b>	<b>RITMO MUSICAL</b>	Reconocimiento de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje Verbal y no	Realización de actividad física actuando con respeto al cuerpo.	Acepta que tiene fortalezas y dificultades en el aprendizaje de diferentes ritmos musicales



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		verbal.		
<b>GRADO 5</b>		Identificación de cómo las emociones afectan el cuerpo	Realización de actividades física actuando con respecto al cuerpo	Propone y valora la realización de juegos y actividades físicas
<b>Periodo 1</b>	<b>CAMBIOS FISIOLÓGICOS</b>			
<b>Periodo 2</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	Conocimiento de las reglas de juego en las diferentes competencias deportivas	Aplicación de reglas en diferentes pruebas deportivas individuales y de grupo.	desarrolla su pensamiento en cuanto a su postura
<b>Periodo 3</b>	<b>BALONCESTO</b>	Identificación del valor de la condición física para el baloncesto y su beneficio para la salud.	Aplicación de reglas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.	Decide el tiempo de juego y actividad física deportiva.  Aprovecha el tiempo de juego deportivo.
<b>Periodo 4</b>	<b>COREOGRAFÍAS.</b>	Reconocimiento de danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje Verbal y no verbal.	Utilización de otros ritmos que sirven para coordinar movimientos.  Investigación de otros ritmos folklóricos	Practica de forma adecuada los movimientos



**INDICADORES DE DESEMPEÑO EDUCACION FISICA**

**CICLO DOS (GRADOS 4° - 5°)**

	<b>PRIMER PERÍODO</b>	<b>SEGUNDO PERÍODO</b>	<b>TERCER PERÍODO</b>	<b>CUARTO PERÍODO</b>
<b>GRADO 4</b>	<p>Identifica, realiza y valora las actividades físicas practicadas en la institución.</p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>Identifica, realiza y valora óptimamente las actividades físicas practicadas en la institución.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Identifica, realiza y valora totalmente las actividades físicas practicadas en la institución.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Identifica, realiza y valora mínimamente las actividades físicas practicadas en la institución.</p> <p><b>BAJO</b></p>	<p>Identifica, coordina y reflexiona sobre los movimientos gimnásticos durante la actividad física.</p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>Identifica, coordina y reflexiona de manera óptima sobre los movimientos gimnásticos durante la actividad física.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Identifica, coordina y reflexiona totalmente sobre los movimientos gimnásticos durante la actividad física.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Identifica, coordina y reflexiona mínimamente sobre los movimientos gimnásticos durante</p>	<p>Identifica y aplica las reglas aprendidas de las diferentes prácticas deportivas aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>Identifica y aplica de manera óptima las reglas aprendidas de las diferentes prácticas deportivas aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Identifica y aplica totalmente las reglas aprendidas de las diferentes prácticas deportivas aprovechando el tiempo de juego como momento independiente</p>	<p>Reconoce y realiza prácticas lúdicas musicales aceptando sus fortalezas y dificultades durante el aprendizaje.</p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>Reconoce y realiza óptimamente prácticas lúdicas musicales aceptando sus fortalezas y dificultades durante el aprendizaje.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Reconoce y realiza totalmente prácticas lúdicas musicales aceptando sus fortalezas y dificultades durante el aprendizaje.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Reconoce y realiza mínimamente prácticas lúdicas musicales</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>Se le dificulta identificar, realizar y valorar las actividades físicas practicadas en la institución.</p>	<p>la actividad física.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta identificar, coordinar y reflexionar sobre los movimientos gimnásticos durante la actividad física.</p>	<p>de tareas escolares.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Identifica y aplica mínimamente las reglas aprendidas de las diferentes prácticas deportivas aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta identificar y aplicar las reglas aprendidas de las diferentes prácticas deportivas aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.</p>	<p>aceptando sus fortalezas y dificultades durante el aprendizaje.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta reconocer y realizar prácticas lúdicas musicales aceptando sus fortalezas y dificultades durante el aprendizaje.</p>
<p><b>GRADO 5ª</b></p>	<p><b>Identifica y realiza las diferentes actividades físicas valorando los diversos juegos y ejercicios practicados en la institución.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>identifica y realiza óptimamente las diferentes actividades físicas valorando los diversos juegos y ejercicios practicados en la</p>	<p><b>Reconoce y practica diferentes juegos y actividades físicas con reglas sencillas, desarrollando su condición física.</b></p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>Reconoce y practica óptimamente diferentes juegos y actividades físicas con reglas sencillas, desarrollando su</p>	<p><b>identifica y aplica las reglas básicas del baloncesto, aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</b></p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>identifica y aplica óptimamente las reglas básicas del baloncesto, aprovechando el</p>	<p><b>reconoce y utiliza algunos ritmos folclóricos y tradicionales practicando de forma adecuada los movimientos</b></p> <p><b>SUPERIOR</b></p> <p>reconoce y utiliza óptimamente algunos ritmos folclóricos y tradicionales practicando de forma adecuada los</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>institución.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>identifica y realiza totalmente las diferentes actividades físicas valorando los diversos juegos y ejercicios practicados en la institución.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Identifica y realiza mínimamente las diferentes actividades físicas valorando los diversos juegos y ejercicios practicados en la institución.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta identificar y realizar las diferentes actividades físicas valorando los diversos juegos y ejercicios practicados en la institución.</p>	<p>condición física.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Reconoce y practica totalmente diferentes juegos y actividades físicas con reglas sencillas, desarrollando su condición física.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Reconoce y practica mínimamente diferentes juegos y actividades físicas con reglas sencillas, desarrollando su condición física.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta reconocer y practicar diferentes juegos y actividades físicas con reglas sencillas, desarrollando la condición física.</p>	<p>tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Identifica y aplica totalmente las reglas básicas del baloncesto, aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Identifica y aplica mínimamente las reglas básicas del baloncesto, aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta identificar y aplicar las reglas básicas del baloncesto, aprovechando el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares</p>	<p>movimientos.</p> <p><b>ALTO</b></p> <p>Reconoce y utiliza totalmente algunos ritmos folclóricos y tradicionales practicando de forma adecuada los movimientos.</p> <p><b>BÁSICO</b></p> <p>Reconoce y utiliza mínimamente algunos ritmos folclóricos y tradicionales practicando de forma adecuada los movimientos.</p> <p><b>BAJO</b></p> <p>Se le dificulta reconocer y utilizar algunos ritmos folclóricos y tradicionales practicando de forma adecuada los movimientos.</p>
--	--	--	--	---



## **METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCACION FISICA**

### **CICLO DOS (GRADOS 4º - 5º)**

#### **METODOLOGIA:**

Este modelo procura intervenir al estudiante en sus conceptos previos, influyéndolos y modificándolos a través de sus experiencias en la escuela, mediante experiencias confrontadoras y prácticas contextualizadas. En este plano el estudiante construye sus conocimientos, asimila e interioriza los conceptos y reorganiza sus conceptos previos partiendo de las experiencias de éstos con la vida o con las ciencias.

El modelo pretende potenciar el pensamiento de los y las estudiantes en tanto evolucionan sus estructuras cognitivas para acceder a conocimientos cada vez más elaborados y relacionados con su cotidianidad.

El estudiante debe aprender a pensar y aprender haciendo para esto se utilizan estrategias como el aprendizaje significativo, los mapas conceptuales, el método de enseñanza por proyectos, la pedagogía conceptual, la formación en investigación–acción, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje cooperativo y aprendizaje colaborativo

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano

#### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

**RECURSOS:**

Lazos, aros, balones pelotas, música, espacios físicos, colchonetas



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**EVALUACIÓN EDUCACION FISICA**

**CICLO DOS (GRADOS 4º - 5º)**

CRITERIOS	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<b>Asistencia a periódica a clase</b> <b>Apuntes de clase (cuaderno)</b> <b>Consultas</b> <b>Actividades por fuera del aula.</b> <b>Evaluaciones en forma practica</b>	Verificación de asistencia -Trabajo en equipos y actividades de colaboración. -Revisión de cuadernos y apuntes de clase -Observación de actividades físicas	Llamada a lista. -Organización de equipos de trabajo para grupos de juego en determinado deporte. -Revisión periódica del cuaderno -Verificación de tareas asignadas de manera individual y grupal en forma práctica.	-Evaluación practica mensual. -Una consulta por mes. -Una tarea física por semana. -Actividades de aplicación de acuerdo con el desarrollo de la programación y las horas de trabajo efectivas -Valoraciones periódicas de acuerdo con el desarrollo de las temáticas propuestas.





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLANES DE APOYO EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO:**

**CICLO DOS (GRADOS 4º - 5º)**

GRADO	PLANES DE APOYO	PERIODOS			
		P 1	P2	P3	P4
CUARTO	RECUPERACION	Consultar un plan de calentamiento y estiramiento	Realizar una cartilla con los movimientos gimnásticos practicados en Colombia	Realizar una presentación con diapositivas de las principales prácticas deportivas en Medellín	Investigación en internet sobre los deportistas más conocidos en el ámbito de la gimnasia
CUARTO	NIVELACION	Realizar una cartelera sobre la buena alimentación	Presentar un trabajo sobre la historia del fútbol como práctica deportiva	Escribir un poema al deporte.	Componer trovas referentes a los ritmos folclóricos de Colombia y presentarlos en cd
CUARTO	PROFUNDIZACION	Hacer una maqueta en la que se desarrolle una carrera de obstáculos	Hacer una presentación en diapositivas sobre los hábitos nocivos para la salud	Grabar un video con diferentes ejercicios de relajación	Realizar una maqueta con plastilina sobre los principales cambios fisiológicos humanos.
GRADO	PLANES DE APOYO	PERIODOS			
QUINTO	RECUPERACION	P 1	P2	P3	P4
		Investigar equipos conocidos y ganadores en el baloncesto del año en curso	Elaborar balones con material reciclaje para el baloncesto.	Realización de un video con dos bailes folclóricos.	Inventar un cuento sobre la importancia de la resistencia física.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<b>QUINTO</b>	<b>NIVELACION</b>	Elaborar una cartelera con los instrumentos adecuados para la gimnasia.	Inventar otros ejercicios pre gimnásticos y realizar un poster con las imágenes	Hacer una caricatura que relacione la salud, el deporte y la institución	Exposición en cartelera de trajes típicos colombianos.
<b>QUINTO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Carrusel de ejercicios posturales. Actividad grupal: equilibrio con bastones.	Realizar un taller de las reglas básicas del baloncesto	Elaboración con diferentes materiales de un balón para el deporte del futbol.	Inventar un ritmo diferente al enseñado y presentarlo en video.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

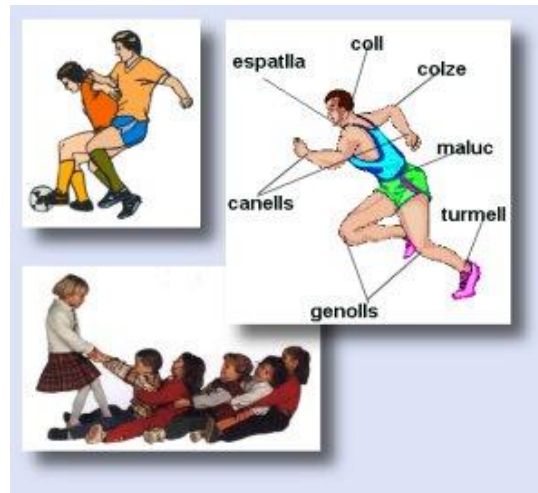
## PLAN DE ESTUDIOS DEL AREA DE EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

# CICLO TRES

SEXTO

SEPTIMO

CLEI3





**CLASIFICACION DE ESTANDARES EDUCACION FISICA**

**CICLO TRES (GRADOS 6° – 7°)**

ENUNCIADO	1. COMPETENCIA MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TECNICAS DEL CUERPO, CONDICION FÍSICA, LUDICA MOTRIZ	2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	3. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL
VERBO	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
<b>Relaciono</b>	las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.  La práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).	
<b>Controlo</b>	el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.		
<b>Realizo</b>	Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.		
<b>Comprendo</b>	Los efectos fisiológicos los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas de la respiración en el desarrollo de la actividad física.  Los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.  y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.  la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	La importancia de las reglas para el desarrollo del juego.		
<b>Perfecciono</b>	Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.		
<b>Combino</b>	Diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.  Técnicas de tensión-relajación y control corporal.		
<b>Reconozco</b>	Mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.  Procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.		
<b>Identifico</b>	Tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.		mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
<b>Practico</b>	Elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.		
<b>Interpreto</b>	Situaciones de juego y propongo diversas soluciones.		
<b>Construyo</b>	la conformación equitativa de los grupos de juego.		
<b>Organizo</b>	Juegos para desarrollar en la clase.		
<b>Tolero</b>	Ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.		
<b>Comparo</b>		y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	
<b>Ajusto</b>		mis movimientos al movimiento de	



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		mis compañeros y al ritmo de la música.	
<b>Participo</b>		en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	
<b>Aplico</b>			las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
<b>Procuró</b>			cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

**TAXONOMIA DE BLOOM EDUCACION FISICA**

**CICLO TRES (GRADOS 6° – 7°)**

<b>CONCEPTUALES SABER</b>	<b>PROCEDIMENTALES HACER</b>	<b>ACTITUDINALES SER</b>
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. (7°, P3)	Realizo Secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. (7°, P3)	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). (6°, P1)
Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. (6°, P2)	Perfecciono Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. (7°, P4)	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos. (6°, P3)
Comprendo Los efectos fisiológicos los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas de la respiración en el desarrollo de la actividad física. (7°, P4)	Combino Diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. (6°, P3)	Comprendo Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. (7°, P3)
Comprendo los conceptos de las capacidades	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal. (6°, P1)	
	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas. (6°, P2)	Comprendo que la práctica física se refleja en



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.(6°, P4)</p> <p>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.(6°, 7°, P1)</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.(7°, P4)</p> <p>Reconozco Procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.(6°, P1)</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.(7°, P2)</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. (6°, P3)</p>	<p>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.(7°, P4)</p> <p>Organizo juegos para desarrollar en la clase.(7°, P4)</p> <p>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.(6°, P4)</p> <p>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.(7°, P3)</p> <p>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.(7°,P4)</p> <p>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. (7°, P3)</p>	<p>mi calidad de vida. (6°, 7°, P4)</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.( 6°, 7°, P3)</p> <p>Reconozco Mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.(7°, P4)</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. (6°, P3)</p> <p>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.(6°, 7°, P1)</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.(6°, P2,P3)</p>
--	--	--



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

<b>Ciclo 3: GRADOS SEXTO – SEPTIMO</b>				
<b>Meta:</b> Al finalizar el ciclo 3, los y las estudiantes de la I.E ALFONSO MORA NARANJO estarán en capacidad de demostrar una actitud positiva frente al cumplimiento de las normas de juego, el respeto por sí mismo, por el adversario y por todos los que participan del juego, la adquisición de su condición física de base mediante los ejercicios gimnásticos y la práctica de la expresión corporal.				
<b>Objetivo específico GRADO 6:</b> Posibilitar alternativas de estrategias de trabajo teórico y práctico para que pueda alcanzar el mejoramiento de su condición física		<b>Objetivo específico GRADO 7:</b> Respetar las reglas de juego para lograr un mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria		
<b>Definición de las Competencias del Componente:</b>				
<b>DESARROLLO MOTOR</b> Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b> Analiza las distintas situaciones que se presentan en su entorno	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> Desarrolla habilidades que permitan aplicar de una manera creativa los diferentes conceptos, capacidades	<b>LÚDICA MOTRIZ</b> Se reconoce como un ser individual y social, que respeta las diferencias, contribuyendo a una sana convivencia.	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA</b> Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás.
<b>Nivel de Desarrollo de las Competencias</b>				
N1 Conoce el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.	N1 Identifica tácticas sencillas a partir de la práctica deportiva y sus reglas	N1 organiza los conceptos de las capacidades físicas  N2 describe los Procedimientos para realizar	N4 Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.  N2 Comprende la	N1 Comprende Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones





**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>N2 comprende las Secuencias de movimiento y su duración</p> <p>N3 aplica las variaciones al realizar movimientos</p> <p>N4 Analiza Los efectos fisiológicos ocurridos al desarrollar su cuerpo</p> <p>N5 mejora las Posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>N6 evalúa y mejora los efectos, cambios, y posturas fisiológicos.</p>	<p>N2 Diferencia técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>N3 Combina Diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>N4 distingue sus fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>N5 organiza elementos de actividades físicas</p> <p>N6 evalúa sus fortalezas y limitaciones gimnásticas</p>	<p>el calentamiento y recuperación en la Actividad física.</p> <p>N3 Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p> <p>N4 Comprende y practica la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</p>	<p>importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>N3 Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego.</p> <p>N3 Organiza juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>N4 es tolerante ante las diferentes circunstancias que le presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p>	<p>de juego y actividad física.</p> <p>N2 Comprende la importancia del tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>N3 Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>N4 Aplica las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</p> <p>N5 Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</p>
--	---	---	--	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**ESTÁNDARES EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

	<b>Periodo Uno</b>	<b>Periodo Dos</b>	<b>Periodo Tres</b>	<b>Periodo Cuatro</b>
<b>Grado 6</b>	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Combino Diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comparo y ejecuto danzas, coreografías generales y prácticas lúdicas de tradición regional
<b>Grado 7</b>	Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Organizo juegos para desarrollar en la clase



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CONTENIDOS EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

	<b>TEMAS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>GRADO 6</b> Periodo 1	<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	Identificación de cada uno de los aspectos relacionados con el acondicionamiento físico adaptándolos a su propio cuerpo.	realización de actividades de acondicionamiento físico en equipo	Adopta una actitud crítica frente a las fortalezas y debilidades de su condición física
Periodo 2	<b>GIMNASIA</b>	Reconocimiento de las diferentes formas de la gimnasia básica	Ejecución de los movimientos básicos de la gimnasia de piso, adoptando así posturas adecuadas para cada técnica.	Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas y recreativas
Período 3	<b>DANZA</b>	Coordinación de patrones básicos de movimiento y conservación de su equilibrio en la ejecución de ellos  Reconocimiento de danzas folclóricas  Aprendizaje de aeróbicos rítmicos	Expresión de las diferentes formas gimnásticas apoyado en el ritmo musical	Asocia los patrones de movimiento de la gimnasia con su práctica deportiva en la vida diaria
Período 4	<b>JUEGO PREDEPORTIVOS</b>	Reconocimiento de habilidades en el manejo básico de los fundamentos del atletismo: Velocidad, salto largo, lanzamiento, maratón	Desarrollo de juegos pre deportivos que se realizan para cada deporte de conjunto	Cumple con las normas establecidas para cada juego propuesto en las clases.
<b>GRADO 7</b> Periodo 1	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	Reconocimiento de las capacidades	Experimentación de las	Demuestra aciertos y desaciertos



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		físicas básicas como condicionantes de las habilidades y destrezas motrices: Flexibilidad, resistencia, velocidad  Acondicionamiento físico general	habilidades básicas y su utilización en entornos cambiantes	básicos en la realización de tareas motrices específicas en diversos tipos de situaciones y medios
<b>Periodo 2</b>	<b>GIMNASIA</b>	Conocimiento de temas y conceptos sobre origen, historia y metodología de la Gimnasia  Estructuración del esquema corporal  Aprendizaje de técnicas de respiración	Explicación de temas y conceptos sobre origen, historia y metodología de la Gimnasia	Valora la disciplina y el espíritu de superación al realizar ejercicios y destrezas gimnásticas.
<b>Periodo 3</b>	<b>BALONCESTO</b>	Identificación de técnicas adecuada al realizar los gestos técnicos básicos del baloncesto	Utilización de formas de juego específicas del baloncesto aplicando la técnica adecuada	Valora la práctica deportiva como una forma de aprovechar el tiempo libre
<b>Periodo 4</b>	<b>VOLEIBOL</b>	Identificación de técnicas básicas del voleibol.	Utilización de las técnicas del voleibol y la táctica específica de este deporte	Muestra dominio de su cuerpo frente a un elemento específico como el balón



**INDICADORES DE DESEMPEÑO EDUCACION FISICA**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

	<b>PRIMER PERÍODO</b>	<b>SEGUNDO PERÍODO</b>	<b>TERCER PERÍODO</b>	<b>CUARTO PERÍODO</b>
<b>GRADO 6</b>	<p>Identifica y realiza actividades de acondicionamiento físico, adoptando una actitud crítica frente a sus fortalezas y debilidades.</p> <p><b>Nivel Superior</b>          óptimamente identifica y realiza actividades de acondicionamiento físico, adoptando una actitud crítica frente a sus fortalezas y debilidades</p> <p><b>Nivel Alto</b>          Totalmente identifica y realiza actividades de acondicionamiento físico, adoptando una actitud crítica frente a sus fortalezas y debilidades.</p> <p><b>Nivel Básico</b>          Mínimamente identifica y realiza actividades de</p>	<p>Reconoce y ejecuta los movimientos gimnásticos, adoptando posturas adecuadas para cada técnica.</p> <p><b>Nivel Superior</b>          óptimamente reconoce y ejecuta los movimientos gimnásticos, adoptando posturas adecuadas para cada técnica .</p> <p><b>Nivel Alto</b>          totalmente reconoce y ejecuta los movimientos gimnásticos, adoptando posturas adecuadas para cada técnica</p> <p><b>Nivel Básico</b>          mínimamente reconoce y ejecuta los movimientos gimnásticos, adoptando posturas adecuadas para cada técnica.</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta reconocer y</p>	<p>Coordina y demuestra habilidades y destrezas motoras en la realización y montaje de bailes, demostrando agrado y compromiso</p> <p><b>Nivel Superior</b>          coordina y demuestra óptimamente habilidades y destrezas motoras en la realización y montaje de bailes, demostrando agrado y compromiso</p> <p><b>Nivel Alto</b>          coordina y demuestra totalmente habilidades y destrezas motoras en la realización y montaje de bailes, demostrando agrado y compromiso</p> <p><b>Nivel Básico</b>          coordina y demuestra mínimamente habilidades y</p>	<p>Reconoce y desarrolla las pruebas de velocidad, relevos y saltos sobre diferentes obstáculos cumpliendo con las normas establecidas en cada caso</p> <p><b>Nivel Superior</b>          óptimamente reconoce y desarrolla las pruebas de velocidad, relevos y saltos sobre diferentes obstáculos cumpliendo con las normas establecidas en cada caso</p> <p><b>Nivel Alto</b>          totalmente reconoce y desarrolla las pruebas de velocidad, relevos y saltos sobre diferentes obstáculos cumpliendo con las normas establecidas en cada caso</p> <p><b>Nivel Básico</b>          mínimamente reconoce y</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>acondicionamiento físico, adoptando una actitud crítica frente a sus fortalezas y debilidades.</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta identificar y realizar actividades de acondicionamiento físico, adoptando una actitud crítica frente a sus fortalezas y debilidades.</p>	<p>ejecutar los movimientos gimnásticos, adoptando posturas adecuadas para cada técnica</p>	<p>destrezas motoras en la realización y montaje de bailes, demostrando agrado y compromiso</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta coordinar y demostrar habilidades y destrezas motoras en la realización y montaje de baile, demostrando agrado y compromiso</p>	<p>desarrolla las pruebas de velocidad, relevos y saltos sobre diferentes obstáculos cumpliendo con las normas establecidas en cada caso</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta reconocer y desarrollar las pruebas de velocidad, relevos y saltos sobre diferentes obstáculos cumpliendo con las normas establecidas en cada caso</p>
<b>GRADO 7</b>	<p><b>Reconoce y utiliza las cualidades físicas que posee: Flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y elasticidad, demostrando sus aciertos y desaciertos</b></p> <p><b>Nivel Superior</b> óptimamente reconoce y utiliza las cualidades físicas que posee: Flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y elasticidad, demostrando sus aciertos y desaciertos.</p> <p><b>Nivel Alto</b> totalmente reconoce y utiliza las</p>	<p><b>Conoce y explica la historia, origen y metodología de la gimnasia, demostrando interés y compromiso</b></p> <p><b>Nivel Superior</b> óptimamente conoce y explica la historia, origen y metodología de la gimnasia, demostrando interés y compromiso</p> <p><b>Nivel Alto</b> totalmente conoce y explica la historia, origen y metodología de la gimnasia, demostrando interés y compromiso</p>	<p><b>Identifica y utiliza técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos, trenzas, valorando y respetando las reglas</b></p> <p><b>Nivel Superior</b> identifica y utiliza óptimamente técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos, trenzas, valorando y respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Alto</b> identifica y utiliza totalmente técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos,</p>	<p><b>Identifica y utiliza fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos saques y los aplica al juego grupal respetando las reglas</b></p> <p><b>Nivel Superior</b> identifica y utiliza óptimamente fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos saques y los aplica al juego grupal, respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Alto</b> identifica y utiliza totalmente fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>cualidades físicas que posee: Flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y elasticidad, demostrando sus aciertos y desaciertos</p> <p><b>Nivel Básico</b> mínimamente reconoce y utiliza las cualidades físicas que posee: Flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y elasticidad, demostrando sus aciertos y desaciertos</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta reconocer y utilizar las cualidades físicas que posee: Flexibilidad, resistencia, velocidad, fuerza y elasticidad, demostrando sus aciertos y desaciertos</p>	<p><b>Nivel Básico</b> mínimamente conoce y explica la historia, origen y metodología de la gimnasia, demostrando interés y compromiso</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta conocer y explicar la historia, origen y metodología de la gimnasia, demostrando interés y compromiso</p>	<p>trenzas, valorando y respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Básico</b> identifica y utiliza mínimamente técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos, trenzas, valorando y respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta identificar y utilizar técnicas básicas del baloncesto: doble ritmo, tijeras, ochos, trenzas, valorando y respetando las reglas</p>	<p>saques y los aplica al juego grupal, respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Básico</b> identifica y utiliza mínimamente fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos saques y los aplica al juego grupal, respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Bajo</b> Se le dificulta identificar y utilizar fundamentos técnicos del voleibol: pases, desplazamientos saques y los aplica al juego grupal, respetando las reglas</p>
--	---	---	---	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## **METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCACION FISICA**

### **CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

#### **METODOLOGIA:**

Este modelo procura intervenir al estudiante en sus conceptos previos, influyéndolos y modificándolos a través de sus experiencias en la escuela, mediante experiencias confrontadoras y prácticas contextualizadas. En este plano el estudiante construye sus conocimientos, asimila e interioriza los conceptos y reorganiza sus conceptos previos partiendo de las experiencias de éstos con la vida o con las ciencias.

El modelo pretende potenciar el pensamiento de los y las estudiantes en tanto evolucionan sus estructuras cognitivas para acceder a conocimientos cada vez más elaborados y relacionados con su cotidianidad.

El estudiante debe aprender a pensar y aprender haciendo para esto se utilizan estrategias como el aprendizaje significativo, los mapas conceptuales, el método de enseñanza por proyectos, la pedagogía conceptual, la formación en investigación–acción, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje cooperativo y aprendizaje colaborativo.

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano

#### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes,





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?

- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

**RECURSOS:**

Música, canchas, escenarios deportivos, aros, lasos, pelotas, cuerdas. balones, colchonetas



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**EVALUACIÓN EDUCACION FISICA**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

CRITERIOS	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<b>Asistencia a periódica a clase</b> <b>Apuntes de clase (cuaderno)</b> <b>Consultas</b> <b>Actividades por fuera del aula.</b> <b>Evaluaciones en forma practica</b>	Verificación de asistencia -Trabajo en equipos y - actividades de colaboración. -Revisión de cuadernos y apuntes de clase -Observación de actividades físicas	Llamada a lista. -Organización de equipos de trabajo para grupos de juego en determinado deporte. -Revisión periódica del cuaderno -Verificación de tareas asignadas de manera individual y grupal en forma práctica.	-Evaluación practica mensual. -Una consulta por mes. -Una tarea física por semana. -Actividades de aplicación de acuerdo con el desarrollo de la programación y las horas de trabajo efectivas -Valoraciones periódicas de acuerdo con el desarrollo de las temáticas propuestas.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLANES DE APOYO EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO:**

**CICLO TRES (GRADOS 6º – 7º)**

PERIODOS					
GRADO	PLANES DE APOYO	P 1	P2	P3	P4
SEXTO	RECUPERACION	Presentar un trabajo escrito y socializarlo en clase sobre expresión corporal y los requisitos que se deben tener en cuenta para realizar actividad física	Diseñar un plan de trabajo para el mejoramiento de las cualidades físicas básicas, teniendo en cuenta lo trabajado en el periodo de lo consultado y lo práctico.	Organizar y hacer un montaje de una baile folclórico colombiano	Demostrar fundamentos básicos en pruebas atléticas que se trabajen en clase, como la marcha (técnica), carreras de velocidad, salto largo, lanzamiento de jabalina (técnica) y pequeña maratón (técnica)
SEXTO	NIVELACION	Participación en actividades de grupo que conlleven a distinguir las partes de su esquema corporal, su fisiología y los cuidados para realizar la actividad física	Demostrar creativamente habilidades y destrezas gimnásticas durante las clases prácticas.	Demostrar creativamente habilidades y destrezas rítmicas durante las clases prácticas.	Demostrar fundamentos básicos en pruebas atléticas que se trabajen en clase, como la marcha (técnica), carreras de velocidad, salto largo, lanzamiento de jabalina (técnica) y pequeña maratón (técnica)



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<b>SEXTO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Elaborar un mapa conceptual utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de la educación física	Elaborar un mapa conceptual utilizando los apuntes del cuaderno con el tema de las cualidades físicas básicas y su importancia en la gimnasia deportiva	Observar videos sobre técnica de danza y ritmo y realizar un mapa conceptual	Observar video indicado por el docente y realizar un mapa conceptual sobre el atletismo.
<b>GRADO</b>	<b>PLANES DE APOYO</b>	<b>PERIODOS</b>			
<b>SEPTIMO</b>	<b>RECUPERACION</b>	P 1	P2	P3	P4
		Presentar un trabajo escrito y socializarlo en clase sobre expresión corporal y los requisitos que deben tener para realizar actividad física.	Consultar y presentar un taller sobre los diferentes estilos de vida y la importancia para nuestra salud	Por equipos de trabajo presentar juegos predeportivos que mejoren la fundamentación técnica del baloncesto	Presentación de un trabajo escrito que contenga algunos aspectos básicos del voleibol tales como: historia, campo de juego, implementos, reglamento básico, sistema de rotación y situación de juego.
<b>SEPTIMO</b>	<b>NIVELACION</b>	Participación en mesas redondas que ayuden a diferenciar las partes y funciones de su esquema corporal.	Consultar y hacer comentario en clase los diferentes estilos de vida y cómo influye el medio natural en nuestra calidad de vida. Realizar plegables haciendo alusión a la actividad física como medio para promover la	Por equipos de trabajo presentar juegos predeportivos que mejoren la fundamentación técnica del baloncesto	Por equipos de trabajo presentar juegos predeportivos que mejoren la fundamentación técnica del voleibol.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

			salud y prevenir la enfermedad.		
<b>SEPTIMO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Mediante una actividad en grupo sobre juego de roles se evaluará individualmente la participación	Mediante un juego de concurso repasar los conceptos vistos en el tema de estilos de vida, la educación física, actividades en el medio natural; y las pruebas gimnásticas.	Observar videos sobre técnica del baloncesto y realizar un mapa conceptual	Elaboración de un mini folleto que contenga las normas básicas del voleibol y exposición de ellas



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

## PLAN DE ESTUDIOS DEL AREA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

# CICLO CUATRO

OCTAVO

NOVENO





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## CLASIFICACIÓN DE ESTÁNDARES EDUCACIÓN FÍSICA

### CICLO CUATRO (GRADOS 8° – 9°)

ENUNCIADO	1. COMPETENCIA MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TECNICAS DEL CUERPO, CONDICION FÍSICA, LUDICA MOTRIZ	2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	3. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL
VERBO	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
<b>Reconozco</b>	que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.		el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.  mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.  el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
<b>Selecciono</b>	Movimientos de desplazamiento y manipulación.  Modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.  técnicas de tensión y relajación de control corporal.	técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Actividades físicas para la conservación de mi salud.



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	Actividades para mi tiempo de ocio.		
<b>Combino</b>	Movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.		
<b>Controlo</b>	la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.		
<b>Cuido</b>	mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.		
<b>Domino</b>	la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.		
<b>Comprendo</b>	<p>Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</p> <p>la importancia de la actividad física para una vida saludable.</p> <p>Las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</p>		
<b>Ejercito</b>	Técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.		
<b>Relaciono</b>	los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.		





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<b>Identifico</b>	Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.		
<b>Aplico</b>	Procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.		
<b>Decido</b>	las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.		
<b>Apropio</b>	las reglas de juego y las modifico, si es necesario.		
<b>Establezco</b>	Relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.		
<b>Participo</b>		en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	
<b>Propongo</b>		Secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música.	
<b>Realizo</b>		danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías.	
<b>Logro</b>		manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	
<b>Me preocupo</b>			por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.



**TAXONOMIA DE BLOOM EDUCACION FISICA CICLO 4**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8° – 9°)**

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.(8°, P1)</p> <p>Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.(8°, 9°, P2)</p> <p>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.(9°,P4)</p> <p>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. (8°, 9°, P1)</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. (8°,P4)</p> <p>Identifico Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.(8°, 9°, P3)</p>	<p>Selecciono Movimientos de desplazamiento y manipulación. (9°, P2)Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento. (9°, P3)</p> <p>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal. (9°, P4)</p> <p>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.(8°, P3)</p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. (9°,P1)</p> <p>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical. (8°, P4)</p> <p>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física. (9°, P4)</p> <p>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. (9°, P4)</p>	<p>Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.(8°,9°, P1)</p> <p>Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.(8°, 9°,P4)</p> <p>Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. (8°,9°, P2)</p> <p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.(9°, P3)</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. (8°,9°, P3)</p> <p>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.(9°, P4)</p> <p>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. (8°,9°, P1)</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad. (8°, P3)</p> <p>Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. (9°,P3)</p> <p>Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.(9°,P4)</p> <p>Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. (8°, 9°, P2)</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.(8°, P3)</p>	<p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.(9°,P2)</p> <p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. (8°,9°, P1)</p> <p>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable. (8°, 9°, P1)</p> <p>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.(9°, P4)</p>
--	--	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**F3: PLAN DE AREA EDUCACION FISICA**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

<b>Ciclo 4: GRADOS OCTAVO – NOVENO</b>				
<b>Meta:</b> Al finalizar el ciclo 4, los y las estudiantes de la I.E ALFONSO MORA NARANJO estarán en capacidad de mejorar sus capacidades físicas y de aplicar las formas básicas de movimiento y las normas correspondientes en las actividades deportivas y/o artísticas				
<b>Objetivo específico GRADO 8:</b> practicar los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deportes y la aplicación de las reglas básicas			<b>Objetivo específico GRADO 9:</b> Mejorar la expresión corporal, la percepción rítmica y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas	
<b>Definición de las Competencias del Componente:</b>				
<b>DESARROLLO MOTOR</b> Desarrolla habilidades y destrezas que permitan aplicar de una manera creativa e innovadora sus capacidades y aprendizajes	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b> Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas respetando el debido proceso	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> Reconoce que es un ser humano con valores para fortalecer las relaciones con los demás por medio de la interacción con el entorno	<b>LÚDICA MOTRIZ</b> Aplica en su vida diaria las competencias ciudadanas para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los diferentes contextos.	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA</b> Reconoce la importancia de ser un sujeto que interactúa con los demás en la cotidianidad para contribuir a la construcción de una sociedad justa
<b>Nivel de Desarrollo de las Competencias</b>				
N1 sabe que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	N1 memoriza ejecución de formas técnicas de movimiento en prácticas motrices y deportivas.	N1 memoriza resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	N1 organiza acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	N1 Describe la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p>N2 Clasifica Movimientos de desplazamiento y manipulación.</p> <p>N3 demuestramovimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</p> <p>N4 diferencia la respiración y la relajación en actividad física.</p> <p>N5 Compone su postura corporal desde principios anatómicos al realizar movimientos</p> <p>N6 Reafirma la importancia de los movimientos en la actividad física</p>	<p>N2 clasifica las modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</p> <p>N3 escoge técnicas de tensión y relajación de control corporal.</p> <p>N4 Distingue las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</p> <p>N5 ensambla procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>N6 Evalúa los procedimientos de la actividad física en general</p>	<p>N2 clasifica Métodos para el desarrollo de sus capacidades físicas y las aplica</p> <p>N3 interpreta las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica</p> <p>.N4 valora la importancia de la actividad física para una vida saludable.</p> <p>N5 recopila procedimientos de su actividad física</p> <p>N6 evalúa pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p>	<p>N2 Reconoce las reglas de juego y las modifica, si es necesario.</p> <p>N3 Demuestra relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>N4 distingue las actividades para su tiempo de ocio.</p> <p>N5 usa las características del juego</p> <p>N6 elige las características del juego y las pone en práctica</p>	<p>N2 Relaciona la importancia de tomar buenas decisiones.</p> <p>N3 Practica la importancia de tomar buenas decisiones.</p> <p>N4 Explica la importancia de tomar buenas decisiones.</p> <p>N5 Valora la importancia de tomar buenas decisiones.</p> <p>N6 Reafirma la importancia de tomar buenas decisiones.</p>
---	---	---	---	---



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**ESTÁNDARES EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

	<b>Periodo uno</b>	<b>Periodo dos</b>	<b>Periodo tres</b>	<b>Periodo cuatro</b>
<b>Grado 8</b>	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
<b>Grado 9</b>	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CONTENIDOS EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

	<b>TEMAS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>GRADO 8</b> <b>Periodo 1</b>	<b>Acondicionamiento físico</b> <b>Y Gimnasia</b>	Identificación Capacidades físicas  Reconocimiento de los fundamentos básicos de la gimnasia  Reconoce los elementos técnicos de la gimnasia	Realización del trabajo con pequeños elementos. Cuerdas, Bastones.  Construcción de Filas, Hileras y Círculos.	Realiza formaciones correctas en actos cívicos y culturales.  Asume los desplazamientos y posturas correctas en su diario vivir.  Participa en eventos y juegos en su tiempo libre
<b>Periodo 2</b>	<b>atletismo y recreación</b>	<b>Conocimiento</b> de las generalidades del atletismo  <b>Conocimiento</b> de Las Reglas, y los fundamentos técnico deportivos.  <b>Reconocimiento</b> de Actividades de competencias lúdicas y recreativas y atléticas	<b>Explicación</b> de la historia y la importancia de Atletismo.  <b>Desarrollo</b> de actividades para mejorar su condición física aplicada a la vida.  <b>Aplicación</b> de las reglas básicas y desarrollo del juego	<b>Desarrolla</b> del trabajo en equipo con sus compañeros de clase.  <b>Aplica</b> lo trabajado en clase en su quehacer diario  <b>Aplica</b> los fundamentos recreativos y atléticos trabajados en clase.  <b>Respeta</b> las reglas de los juegos deportivos.
<b>Periodo 3</b>	<b>Fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto</b>  Acondicionamiento Físico	<b>Conocimiento</b> del Acondicionamiento Físico y los Fundamentos técnicos del baloncesto	<b>Desarrollo</b> de juegos pre deportivos  <b>aplicación</b> de las reglas	<b>Demuestra</b> interés por la práctica deportiva.  <b>Respeta</b> por las reglas del juego



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	formas básicas de la planilla de juego y reglas del baloncesto  Fundamentos técnicos del baloncesto	<b>Identificación</b> de las formas básicas de la planilla de juego, las reglas del baloncesto	básicas y desarrollo del baloncesto  <b>Mejoramiento</b> de su condición física para jugar al baloncesto.	<b>Demuestra</b> su capacidad para ejecutar los fundamentos técnicos del baloncesto
<b>Período 4</b>	<b>Fundamentos Técnicos y tácticos del juego de voleibol.</b>  Desarrollo del acondicionamiento físico del voleibol  Formas básicas de la planilla de juego y las reglas del voleibol  Desarrollo de los Fundamentos técnicos del voleibol	<b>Conocimiento</b> de las generalidades del voleibol  <b>Desarrollo</b> del Acondicionamiento Físico y los Fundamentos técnicos del voleibol  <b>identificación</b> de las formas básicas de la planilla de juego y las reglas del voleibol	<b>Desarrollo</b> de juegos pre deportivos aplicados al voleibol  <b>aplicación</b> de las reglas básicas del voleibol	<b>Demuestra</b> interés por la práctica deportiva.  <b>Respeta</b> por las reglas del voleibol.  <b>Demuestra</b> de su capacidad para ejecutar los fundamentos técnicos del voleibol.
<b>GRADO 9</b>  <b>Periodo 1</b>	<b>Capacidades coordinativas y cualidades motrices básicas:</b>  Elementos teóricos y prácticos de las cualidades físicas.  Acondicionamiento Físico.  Desarrollo de las Capacidades coordinativas.	<b>Identificación</b> de los elementos teóricos y prácticos de las cualidades motrices básicas.  <b>Comprensión</b> de la importancia de desarrollar de las cualidades y condiciones físicas.  <b>Reconocimiento</b> de pruebas aplicadas a las cualidades físicas	<b>Diseño</b> de esquemas corporales (coreografías) con y sin elementos.  <b>Aplicación</b> de los principios o elementos aprendidos para desarrollar las cualidades y condiciones físicas.	<b>Desarrolla</b> trabajo en equipo con sus compañeros de clase.  <b>Aplica</b> lo trabajado en clase en su quehacer diario  <b>Aplica</b> los fundamentos aprendidos sobre las capacidades motrices básicas.





**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p><b>Periodo 2</b></p>	<p><b>Atletismo</b></p> <p>Elementos teóricos y prácticos del atletismo</p> <p>Juegos pre deportivos</p> <p>Acondicionamiento físico general</p>	<p><b>Conocimiento</b> de las generalidades y la Historia del atletismo</p> <p><b>Conocimiento</b> de Las Reglas, y los fundamentos técnicos del atletismo.</p> <p><b>Reconocimiento</b> de actividades lúdicas y recreativas</p>	<p><b>explicación</b> de la historia y la importancia del atletismo</p> <p><b>Desarrollo</b> de las actividades para mejorar su condición física aplicada a la vida.</p> <p><b>Aplicación</b> de las reglas básicas del atletismo</p>	<p><b>Desarrolla</b> ejercicios en equipo con sus compañeros de clase.</p> <p><b>Aplica</b> lo trabajado en clase en su quehacer diario</p> <p><b>Aplica</b> durante el desarrollo del juego los fundamentos trabajados en clase.</p> <p><b>Respeta</b> las reglas de los juegos pre deportivo.</p>
<p><b>Periodo 3</b></p>	<p><b>Fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto</b></p> <p>Acondicionamiento Físico</p> <p>formas básicas de la planilla de juego y reglas del baloncesto</p> <p>Fundamentos técnicos del baloncesto</p>	<p><b>Conocimiento</b> de las generalidades del baloncesto</p> <p><b>Conocimiento</b> del Acondicionamiento Físico y los Fundamentos técnicos del baloncesto</p> <p><b>identificación</b> de las formas básicas de la planilla de juego, las reglas del baloncesto</p>	<p><b>Desarrollo</b> de juegos pre deportivos del baloncesto</p> <p><b>aplicación</b> de las reglas básicas y desarrollo del baloncesto</p> <p><b>Mejoramiento</b> de su condición física para jugar al baloncesto.</p>	<p><b>Demuestra</b> interés por la práctica deportiva.</p> <p><b>Respeta</b> por las reglas del baloncesto</p> <p><b>Demuestra</b> su capacidad para ejecutar los fundamentos técnicos del baloncesto</p>
<p><b>Periodo 4</b></p>	<p><b>práctica del voleibol</b></p> <p>Acondicionamiento Físico</p> <p>Fundamentos técnicos y tácticos</p> <p>Formas básicas de la planilla de</p>	<p><b>Conocimiento</b> de las generalidades del voleibol</p> <p><b>Conocimiento</b> de la Historia y los objetivos del voleibol y su Acondicionamiento Físico y sus Fundamentos técnicos</p>	<p><b>Desarrollo</b> de juegos predeportivos del voleibol</p> <p><b>aplicación</b> de las reglas básicas del voleibol.</p> <p><b>Mejoramiento</b> de su condición física para practicar los</p>	<p><b>Demuestra</b> interés por la práctica deportiva en clase.</p> <p><b>Respeta</b> las reglas del voleibol.</p> <p><b>Demuestra</b> su capacidad para ejecutar los fundamentos técnicos del voleibol.</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	juego y reglas del voleibol.	<b>identificación</b> de las formas básicas de la planilla de juego, las reglas del voleibol	deportes.	
--	------------------------------	--	-----------	--

**INDICADORES DE DESEMPEÑO EDUCACIÓN FÍSICA**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

	<b>PRIMER PERÍODO</b>	<b>SEGUNDO PERÍODO</b>	<b>TERCER PERÍODO</b>	<b>CUARTO PERÍODO</b>
<b>GRADO 8</b>	<p><b>Conoce las formas básicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</b></p> <p>SUPERIOR Conoce óptimamente las formas básicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</p> <p>ALTO Conoce totalmente las formas básicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</p> <p>BÁSICO</p>	<p><b>Conoce y practica los fundamentos básicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando interés y concentración.</b></p> <p>SUPERIOR óptimamente conoce y practica los fundamentos básicos del atletismo demostrando interés y concentración..</p> <p>ALTO totalmente conoce y practica los fundamentos básicos del atletismo demostrando interés y concentración .</p> <p>BÁSICO mínimamente conoce y practica los</p>	<p><b>Identifica los conceptos básicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas.</b></p> <p>SUPERIOR identifica óptimamente los conceptos básicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas..</p> <p>ALTO identifica totalmente los conceptos básicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas.</p> <p>BÁSICO identifica mínimamente los conceptos básicos del</p>	<p><b>Posee conceptos básicos del voleibol y los utiliza en su práctica de este deporte respetando las reglas.</b></p> <p>SUPERIOR posee óptimamente los conceptos básicos del voleibol y los utiliza en la práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p>ALTO posee totalmente los conceptos básicos del voleibol y los utiliza en la práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p>BÁSICO posee mínimamente conceptos básicos del voleibol y los utiliza</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>Conoce minimamente las formas básicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</p> <p>BAJO se le dificulta conocer las formas básicas del movimiento y aplicarlas en la gimnasia, en forma responsable.</p>	<p>fundamentos básicos del atletismo demostrando interés y concentración</p> <p>BAJO se le dificulta conocer y practicar los fundamentos básicos del atletismo demostrando interés y concentración</p>	<p>baloncesto, y lo practica respetando las reglas..</p> <p>BAJO se le dificulta identificar los conceptos básicos del baloncesto, y practicarlos respetando las reglas...</p>	<p>en la práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p>BAJO se le dificulta identificar los conceptos básicos del voleibol y utilizarlos respetando las reglas.</p>
<b>GRADO 9</b>	<p><b>Conoce las formas básicas y técnicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</b></p> <p>SUPERIOR conoce óptimamente las formas básicas y técnicas del movimiento y los aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</p> <p>ALTO conoce totalmente las formas básicas y técnicas del movimiento y las aplica en la gimnasia, practicándola con responsabilidad e interés.</p>	<p><b>Conoce y practica los fundamentos básicos y técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando responsabilidad y entusiasmo.</b></p> <p>SUPERIOR óptimamente conoce y practica los fundamentos básicos y técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando responsabilidad y entusiasmo</p> <p>ALTO totalmente conoce y practica los fundamentos básicos y técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando responsabilidad y entusiasmo</p>	<p><b>Identifica los conceptos básicos y técnicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas.</b></p> <p>SUPERIOR La estudiante identifica óptimamente los conceptos básicos y técnicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas.</p> <p>ALTO La estudiante identifica totalmente los conceptos básicos y técnicos del baloncesto, y lo practica respetando las reglas.</p> <p>BÁSICO</p>	<p><b>Posee conceptos básicos y técnicos del voleibol y los utiliza en la práctica de este deporte respetando las reglas</b></p> <p>SUPERIOR La estudiante posee óptimamente conceptos básicos y técnicos del voleibol y los utiliza en la práctica de este deporte respetando las reglas</p> <p>ALTO La estudiante posee totalmente conceptos básicos y técnicos del voleibol y los utiliza en la práctica de este deporte respetando las reglas</p> <p>BÁSICO</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p><b>BÁSICO</b>          conoce mínimamente las formas básicas y técnicas del movimiento para aplicarlas a la gimnasia con interés y responsabilidad..</p> <p><b>BAJO</b>          se le dificulta conocer las formas básicas y técnicas del movimiento y aplicarlas con responsabilidad e interés.</p>	<p><b>BÁSICO</b>          mínimamente conoce y practica los fundamentos básicos y técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando responsabilidad y entusiasmo</p> <p><b>BAJO</b>          se le dificulta conocer y practicar los fundamentos básicos y técnicos del atletismo en sus diferentes modalidades demostrando responsabilidad y entusiasmo</p>	<p>La estudiante identifica mínimamente los conceptos básicos y técnicos del baloncesto, para practicarlos respetando las reglas.</p> <p><b>BAJO</b>          La estudiante se le dificulta identificar los conceptos básicos y técnicos del baloncesto, y practicarlos respetando las reglas</p>	<p>La estudiante posee mínimamente los conceptos básicos y técnicos del voleibol y para utilizarlos en la práctica de este deporte respetando las reglas</p> <p><b>BAJO</b>          A la estudiante se le dificulta conocer los conceptos básicos y técnicos del voleibol y practicarlos respetando las reglas.</p>
--	--	---	---	--



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## **METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCACION FISICA**

### **CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

#### **METODOLOGIA:**

Este modelo procura intervenir al estudiante en sus conceptos previos, influyéndolos y modificándolos a través de sus experiencias en la escuela, mediante experiencias confrontadoras y prácticas contextualizadas. En este plano el estudiante construye sus conocimientos, asimila e interioriza los conceptos y reorganiza sus conceptos previos partiendo de las experiencias de éstos con la vida o con las ciencias.

El modelo pretende potenciar el pensamiento de los y las estudiantes en tanto evolucionan sus estructuras cognitivas para acceder a conocimientos cada vez más elaborados y relacionados con su cotidianidad.

El estudiante debe aprender a pensar y aprender haciendo para esto se utilizan estrategias como el aprendizaje significativo, los mapas conceptuales, el método de enseñanza por proyectos, la pedagogía conceptual, la formación en investigación–acción, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje cooperativo y aprendizaje colaborativo.

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano

#### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes,



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?

- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

**RECURSOS:**

Música, canchas, escenarios deportivos, aros, lasos, pelotas, cuerdas.



**EVALUACIÓN EDUCACION FISICA**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

CRITERIOS	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia a periódica a clase.</li> <li>Puntualidad y Disposición.</li> <li>Indumentaria adecuada de Educación Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma asistencial y observación individual.</li> </ul>	Participación activa y asertiva durante las clases teórico – practicas de Educación Física.	Cada sesión.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades didácticas de enseñanza - aprendizaje de carácter teórico práctico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo individual.</li> </ul>	Presentar de forma acorde y puntual los productos informáticos específicos de consulta temática planteados.	1 cada 2 sesiones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consultas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dictado de temáticas y puntos específicos con tiempo prudencial de consulta.</li> </ul>	Reunión por equipos para desarrollar en la práctica la esencia teórico conceptual, de acuerdo con proposiciones problémicas teóricas y prácticas de las temáticas propuestas.	1 cada 2 sesiones.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Talleres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>	Cuestionarios escritos con situaciones teóricas o prácticas de resolución de situaciones específicas en tiempo determinado, de las temáticas enseñadas.	2 teóricas 2 practicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de valoración teóricas y prácticas (exámenes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluaciones teóricas escritas y prácticas individuales o grupales.</li> </ul>	Presentar el cuaderno puntualmente para revisión, organizado y actualizado con los temas vistos durante el periodo.	1 vez durante el periodo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consignación informativa</li> </ul>		Valoración cuantitativa escrita y justificada del	



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

conceptual y procedimental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisión de cuaderno o libreta de apuntes.</li> </ul>	desempeño durante el periodo con base en aportes conceptuales, procedimentales y actitudinales.	1 (una) finalizando el periodo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoevaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autovaloración de proceso, cuantitativa justificada.</li> </ul>		

**PLANES DE APOYO EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO:**

**CICLO CUATRO (GRADOS 8º – 9º)**

PERIODOS					
GRADO	PLANES DE APOYO	P 1	P2	P3	P4
OCTAVO	RECUPERACION	Trabajo de consulta y sustentación sobre hidratación e higiene	Trabajo de consulta y sustentación sobre capacidades físicas	investigación sobre la importancia de una buena condición física	Esquematación de fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza
OCTAVO	NIVELACION	Exposición individual de trabajos sobre hidratación e higien	Exposición individual de trabajos sobre capacidades físicas	Clasificación de la importancia de una buena condición física a través de carteleras	investigación y demostración de danzas y ritmos
OCTAVO	PROFUNDIZACION	Exposición individual de trabajos sobre hidratación e higiene	Exposición individual de trabajos sobre capacidades físicas	Exposición individual de trabajos sobre una buena condición	Exposición individual de trabajos sobre los ritmos musicales y la





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

				física	danza
GRADO	PLANES DE APOYO	PERIODOS			
NOVENO	RECUPERACION	P 1	P2	P3	P4
		Trabajo de consulta y sustentación sobre hidratación e higiene	Trabajo de consulta y sustentación sobre capacidades físicas	Investigación sobre la importancia de una buena condición física	Esquematación de fundamentos técnicos básicos de los ritmos musicales y la danza
NOVENO	NIVELACION	Exposición individual de trabajos sobre hidratación e higiene	Exposición individual de trabajos sobre capacidades físicas	Clasificación de la importancia de una buena condición física a través de carteleras	Investigación y demostración de danzas y ritmos
NOVENO	PROFUNDIZACION	Exposición individual de trabajos sobre hidratación e higiene	Exposición individual de trabajos sobre capacidades físicas	Exposición individual de trabajos sobre una buena condición física	Exposición individual de trabajos sobre los ritmos musicales y la danza



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## **PLAN DE ESTUDIOS DEL AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

### **CICLO CINCO**

#### **DECIMO**

#### **UNDECIMO**

#### **CLEI 5 Y 6**





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CLASIFICACION DE ESTANDARES EDUCACION FISICA**

**CICLO CINCO (GRADOS 10<sup>o</sup>– 11<sup>o</sup>)**

ENUNCIADO	1. COMPETENCIA MOTRIZ: DESARROLLO MOTOR, TECNICAS DEL CUERPO, CONDICION FISICA, LUDICA MOTRIZ	2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	3. COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL
VERBO	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA	ESTÁNDARES DE COMPETENCIA
<b>Selecciono</b>	Técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.		
<b>Ejecuto</b>	con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.		
<b>Diseño</b>	y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.		
<b>Utilizo</b>	técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.		
<b>Aplico</b>	Técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.  En mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.  Mis conocimientos sobre la relación actividad física pausa- actividad física, en mi plan de condición física. a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.		
<b>Perfecciono</b>	la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y		



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	motrices.		
<b>Presento</b>	Composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.		
<b>Domino</b>	técnicas y tácticas de prácticas deportivas.		
<b>Realizo</b>	Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad Colombiana.  coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	
<b>Elaboro</b>	mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.  Estrategias para hacer más eficiente el juego.	un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría.	
<b>Planifico</b>	el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.		
<b>Realizo</b>	Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	
<b>Participo</b>	en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.		
<b>Valoro</b>	el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.		
<b>Asumo</b>	con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el		



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	momento de juego.		
<b>Oriento</b>		el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.	
<b>Realizo</b>	Actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.  coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.	
<b>Conformo</b>	Equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.		
<b>Uso</b>		técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	
<b>Organizo</b>			mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.
<b>Concientizo</b>			a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.
<b>Defino</b>			con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
<b>Comprendo</b>			la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.
<b>Cultivo</b>			hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.



**TAXONOMIA DE BLOOM EDUCACION FISICA**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

CONCEPTUALES SABER	PROCEDIMENTALES HACER	ACTITUDINALES SER
<p>Comprendo el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.(10°,P4)</p> <p>Identifico la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.(10°, 11°, P1)</p> <p>Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. (11°, P3, P4)</p>	<p>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.(11°, P1)</p> <p>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos. (10°, P4)</p> <p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.(11°, P4)</p> <p>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física. (10°,P3)</p> <p>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. (10°, 11°,P2)</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en mi plan de condición física. (11°, P4)</p> <p>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.(10°, 11°, P3, P4)</p> <p>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de</p>	<p>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. (10°,11°,P1)</p> <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. (10°,11°,P3, P4)</p> <p>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. (10°,11°,P1)</p> <p>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. (10°,11°,P3)</p> <p>concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. (10°,11°,P4)</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida(10°,11°,P3)</p> <p>Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>sus diferentes modalidades. (10°, 11°, P3, P4)</p> <p>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. (11°, P4)</p> <p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. (11°, P4)</p> <p>Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. (10°, 11°, P3)</p> <p>Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. (11°, P2)</p> <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. (10°, 11°, P1)</p> <p>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego. (10°, 11°, P2)</p> <p>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. (11°, P1)</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. (10°, 11°, P1)</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones. (10°, 11°, P3)</p>	<p>trasladando objeto. (10°, 11°, P2)</p> <p>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. (10°, 11°, P1)</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. (10°, 11°, P2 y p4)</p>
--	--	--



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

<b>Ciclo 5: GRADOS DECIMO – ONCE</b>				
<b>Meta:</b> Al terminar el ciclo 5, Los y las estudiantes de la INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO estará en la capacidad de perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices, definir con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida, tener nociones de organización deportiva y además concientizarse del buen uso del tiempo libre				
<b>Objetivo específico GRADO 10:</b> Mejorar las técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices		<b>Objetivo específico GRADO 11:</b> perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes Prácticas deportivas y motrices		
<b>Definición de las Competencias del Componente:</b>				
<b>DESARROLLO MOTOR</b> Desarrolla habilidades y destrezas que permitan aplicar de una manera creativa e innovadora sus capacidades y aprendizajes	<b>TÉCNICAS DEL CUERPO</b> Lidera acciones propias en beneficio de su formación integral sin afectar los derechos de sus compañeros	<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> Utiliza la educación física como un medio para adquirir elementos potencializadores de sus aptitudes artísticas, deportivas y de liderazgo necesarias para su desenvolvimiento social.  Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales:	<b>LÚDICA MOTRIZ</b> Aplica en su vida diaria las competencias ciudadanas para el fortalecimiento de las habilidades comunicativas en los diferentes contextos.	<b>EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLÓGICA</b> Reconoce la educación física como un medio importante para afianzar los valores a nivel personal y social





**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.		
<b>Nivel de Desarrollo de las Competencias</b>				
<p>Sabe que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</p> <p>Clasifica Movimientos de desplazamiento y manipulación.</p> <p>Demuestra movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</p> <p>Diferencia la respiración y la relajación en actividad física.</p> <p>Compone su postura corporal desde principios anatómicos al realizar movimientos</p> <p>Reafirma la importancia de los movimientos en la actividad física</p>	<p>Define algunas acciones que apunten a su formación integral respetando las individualidades de sus compañeros.</p> <p>Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas.</p> <p>Infiere acciones en beneficio de la construcción de su autonomía personal respetando los derechos de sus compañeros.</p> <p>Planifica prácticas relacionadas el buen mantenimiento de su estado físico.</p> <p>Organiza actividades recreativas y deportivas que permitan la promoción de la salud física y mental.</p>	<p>Identifica sus potencialidades y habilidades físicas y las pone en práctica en la participación de eventos deportivos.</p> <p>Distingue los elementos técnicos en la formación específica de algunos deportes.</p> <p>Resuelve ejercicios que apunten al desarrollo aptitudinal en actividades culturales y deportivas.</p> <p>Planifica acciones de liderazgo a nivel deportivo y comunitario.</p> <p>Proyecta su saber específico en la organización de eventos deportivos teniendo en cuenta la conservación del medio ambiente.</p>	<p>Organiza acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</p> <p>Reconoce las reglas de juego y las modifica, si es necesario.</p> <p>Demuestra relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</p> <p>Distingue las actividades para su tiempo de ocio.</p> <p>Usa las características del juego</p> <p>Elige las características del juego y las pone en práctica</p>	<p>Conoce los conceptos básicos del área en lo referente a su desarrollo integral.</p> <p>Distingue las cualidades físicas básicas y los métodos para desarrollarlas.</p> <p>Demuestra mediante las actividades prácticas la capacidad de liderazgo.</p> <p>Diseña estrategias para promover eventos culturales, recreativos y deportivos.</p> <p>Compila diferentes ideas en equipos de trabajo para liderar eventos deportivos, recreativos y culturales.</p> <p>Justifica un plan de trabajo físico personal desde los conceptos incorporados en las clases.</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>Compara las diferencias físicas y fisiológicas de una persona sedentaria y una que practique ejercicio físico regularmente y las consecuencias para su salud.</p>	<p>Discrimina acciones y hábitos que contribuyan a la creación de una buena cultura física, deportiva y saludable.</p>		
--	--	--	--	--

**ESTÁNDARES EDUCACIÓN FÍSICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

GRADO 10	PERIODO UNO	PERIODO DOS	PERIODO TRES	PERIODO CUATRO
	<p>Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación.</p> <p>Ejecuta con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</p> <p>Decide sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplica.</p> <p>Conforma equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>	<p>Aplica técnicas de movimiento para mejorar su postura corporal.</p> <p>Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</p> <p>Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p> <p>Selecciona técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física.</p>	<p>Elabora estrategias para hacer más eficiente el juego.</p> <p>Participa en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p>Valora el tiempo de ocio para su formación y toma el juego como una alternativa importante.</p> <p>Orienta el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de sus compañeros, en situaciones de</p>	<p>Diseña y realiza Esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</p> <p>Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</p> <p>Usa técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar sus emociones.</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

			juego y actividad física	Cultiva hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objetos.
<b>Grado 11</b>	<p>Ejecuta el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación.</p> <p>Propone y aplica con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</p> <p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica.</p>	<p>Ejecuta técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física.</p> <p>Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas motrices.</p> <p>Utiliza técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</p> <p>Define con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.</p>	<p>Planifica y ejecuta la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p>Elabora su plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en su plan de condición física.</p> <p>Aplica técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</p>	<p>Presenta composiciones gimnásticas aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</p> <p>Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Concientiza a sus compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p> <p>Elabora un montaje que combine danza- representación, determinando coreografía y planimetría.</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA POR GRADO Y PERÍODO**

**CICLO CINCO (GRADOS 10º – 11º)**

	<b>TEMAS</b>	<b>CONCEPTUALES</b>	<b>PROCEDIMENTALES</b>	<b>ACTITUDINALES</b>
<b>GRADO 10</b>  <b>Periodo 1</b>	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	<p>Conocimiento de las Bases para la evaluación física.</p> <p>Conocimiento del Acondicionamiento físico</p> <p>Conocimiento para la preparación de la actividad física.</p> <p>Fundamentación básica sobre organización y administración deportiva.</p> <p>Identificación de Postura corporal (movimientos que mejoran la postura corporal)</p>	<p>Aplicación de Evaluación de condición física.</p> <p>Utilización de la Motricidad (esquema de movimientos con obstáculos.</p> <p>Descripción de planes y ejecución para la preparación de la actividad física.</p>	<p>Participa en actividades motrices grupales e individuales</p> <p>Valora positivamente el respeto, cuidado e higiene y presentación personal.</p> <p>Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación.</p>
<b>Periodo 2</b>	<b>ATLETISMO - GIMNASIA</b>	<p>Identificación de las capacidades coordinativas básicas y especiales</p> <p>Identificación espacio temporal. Reconocimiento de Planos y ejes de movimiento</p> <p>Identificación de Posturas y posiciones del cuerpo</p>	<p>Aplicación de las Capacidades coordinativas básicas y especiales</p> <p>Utilización de Planos de movimiento</p> <p>Aplicación de la frecuencia cardíaca y respiratoria</p> <p>Exposición de posturas básicas y</p>	<p>Cultiva hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto</p> <p>Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		<p>Exploración de Percepciones propioceptivas y exteroceptivas</p>	<p>posiciones del cuerpo: Posturas en las actividades cotidianas. Postura y fuerza abdominal. Postura y columna vertebral</p> <p>Descripción de Cinturones corporales: Factores óseos, articulares, musculares, nerviosos</p> <p>Aplicación de formaciones básicas para el manejo de grupos (hileras, filas, círculo, estrella, herradura, rectángulo, escuadra, etc.)</p> <p>Desarrollo de Pruebas de pista y campo: Carreras de velocidad, semi fondo y fondo.</p> <p>Exposición de Saltos: Largo, triple y con garrocha</p>	
<b>Período 3</b>	<b>BALONCESTO</b>	<p>Exploración de las Capacidades Físicas condicionales: Fuerza y resistencia</p> <p>Conocimiento de Métodos de entrenamiento</p> <p>Fundamentación de los deportes colectivos: Baloncesto.</p> <p>Conocimiento de Administración y organización deportiva.</p> <p>Identificación de los Sistemas de</p>	<p>Desarrollo de las capacidades Físicas condicionales: Test funcionales de Fuerza: Batería (Fuerza localizada) y resistencia: Test de Cooper.</p> <p>Aplicación de los Métodos básicos de entrenamiento de la fuerza: natural, isotónico, isométrico, pliométrico e isocinético y la resistencia: Continuos, intervalos, repeticiones, circuito</p> <p>Exposición de los Fundamentos tácticos y reglamentación del deporte: Baloncesto</p>	<p>Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego</p> <p>Aplica con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		eliminación, arbitraje, planillaje.		
<b>Período 4</b>	<b>VOLEIBOL</b>	<p>Reconocimiento de las Actividades deportivas: Voleibol: Repaso de técnica, estrategia, sistemas de juego, reglamento.</p> <p>Identificación del deporte, como elemento socializador</p> <p>Conocimiento de los Fundamentos técnicos del voleibol</p>	<p>Aplicación de ritmo, espacio y tiempo a las actividades motrices.</p> <p>Utilización y aplicación de las reglas básicas del voleibol</p>	<p>Demuestra de su capacidad para ejecutar los fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>Organiza el plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Concientiza a sus compañeras del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>
<b>GRADO 11</b> <b>Periodo 1</b>	<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	<p>Conocimiento sobre preparación física de base.</p> <p>Conocimiento de los principios fundamentales del entrenamiento deportivo.</p> <p>Reconocimiento de los objetivos de la preparación física de base.</p> <p>Exploración de las Cualidades físicas básicas, posibilidades, limitaciones.</p> <p>Identificación de los Medios de la preparación física de base.</p>	<p>Utilización de la preparación física como parte fundamental para el rendimiento óptimo de la actividad humana.</p> <p>Aplicación del planeamiento para la preparación física de base.</p> <p>Desarrollo del Test para medir la condición física.</p>	<p>Planifica el mejoramiento de la condición física a partir de la actualización de la ficha de evaluación</p> <p>Valora el tiempo de ocio para su formación y toma el juego como una alternativa importante.</p> <p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p><b>Periodo 2</b></p>	<p><b>ATLETISMO - GIMNASIA</b></p>	<p>Identificación de las capacidades coordinativas básicas y especiales</p> <p>Reconocimiento de los Planos y ejes de movimiento</p> <p>Reconocimiento de las Posturas y posiciones del cuerpo</p> <p>Exploración de Pruebas de pista y campo: Carreras de velocidad, semi fondo y fondo.</p> <p>Conocimiento de los diferentes Saltos: Largo, triple y con garrocha y lanzamientos: Jabalina, martillo y disco.</p>	<p>Aplicación de las capacidades coordinativas básicas y especiales</p> <p>Utilización de los Planos de movimiento: Longitudinal, transversal y frontal</p> <p>Aplicación de Posturas y posiciones del cuerpo.</p> <p>Exposición de Pruebas de pista y campo: Carreras de velocidad, semi fondo y fondo.</p> <p>Descripción de los diferentes Saltos: Largo, triple y con garrocha y Lanzamientos: Jabalina, martillo y disco.</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas condicionales de manera localizada.</p>	<p>Cultiva hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.</p> <p>Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p>
<p><b>Periodo 3</b></p>	<p><b>BALONCESTO - VOLEIBOL</b></p>	<p>Reconocimiento de la Condición física</p> <p>Identificación de las Bases del entrenamiento deportivo.</p> <p>reconocimiento de los Deportes básicos: baloncesto, voleibol,</p> <p>Identificación de la Administración y organización deportiva.</p>	<p>Aplicación de las Capacidades Físicas condicionales: velocidad y flexibilidad.</p> <p>Desarrollo de la capacidades físicas</p> <p>Exposición de los Métodos básicos de entrenamiento: velocidad y flexibilidad.</p> <p>Aplicación de los Fundamentos tácticos y reglamentación de de los deportes: baloncesto y voleibol</p>	<p>Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</p> <p>Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Define con precisión y autonomía su proyecto</p>



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

			<p>Organización y realización de torneos y eventos deportivos.</p> <p>Aplicación de sistemas de juego, arbitraje y planillaje.</p>	<p>personal de actividad física, salud y calidad de vida</p>
<b>Periodo 4</b>	<b>PRIMEROS AUXILIOS – RECREACIÓN</b>	<p>Conocimiento de los Conceptos, historia, importancia, objetivos, características de la recreación.</p> <p>Reconocimiento del juego: importancia, clasificación, función como elemento educativo.</p> <p>Identificación de la expresión corporal: Títere, danza.</p> <p>Conocimiento del Auto cuidado: Formaciones, Normas de seguridad, desplazamientos y convivencia.</p> <p>Identificación de la Nutrición e hidratación del deportista.</p> <p>Conocimiento de la importancia de los Primeros auxilios</p>	<p>Aplicación de la evaluación de habilidades motrices.</p> <p>Utilización de la Práctica de técnica, táctica, reglamento, arbitraje, situación de juego.</p> <p>Elaboración de mecanismos para la participación lúdico recreativa.</p> <p>Aplicación de ritmo, espacio y tiempo a las actividades motrices.</p> <p>Descripción de las Enfermedades comunes en el escolar: Gástricas: Gastritis, úlceras y malestares: Cefalea, gripa, diarrea, vómito.</p> <p>Exposición de los factores que influyen en la salud del deportista: Esteroides, sustancias alucinógenas, psicoactivas</p> <p>Exposición de los Primeros Auxilios: Esguinces</p>	<p>Organiza el plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p> <p>Concientiza a sus compañeras del buen uso del tiempo libre y el juego.</p> <p>Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables</p>





**INDICADORES DE DESEMPEÑO EDUCACION FISICA**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

	<b>PRIMER PERÍODO</b>	<b>SEGUNDO PERÍODO</b>	<b>TERCER PERÍODO</b>	<b>CUARTO PERÍODO</b>
<b>GRADO 10</b>	<p>Reconoce las capacidades físico motrices y las aplica participando en el mejoramiento de su condición física</p> <p><b>Nivel Superior</b> Reconoce óptimamente las capacidades físico motrices y las aplica participando en el mejoramiento de su condición física.</p> <p><b>Nivel Alto</b> Reconoce totalmente las capacidades físico motrices y las aplica participando en el mejoramiento de su condición física</p> <p><b>Nivel Básico</b> Reconoce mínimamente las capacidades físico motrices y las aplica participando en el mejoramiento de su condición</p>	<p>Reconoce la fundamentación técnico-táctica y la aplica en la disciplina deportiva del Atletismo demostrando interés y responsabilidad</p> <p><b>Nivel Superior</b> reconoce óptimamente la fundamentación técnico-táctica y la aplica en la disciplina deportiva del Atletismo demostrando interés y responsabilidad</p> <p><b>Nivel Alto</b> reconoce totalmente la fundamentación técnico-táctica y la aplica en la disciplina deportiva del Atletismo demostrando interés y responsabilidad</p> <p><b>Nivel Básico</b> reconoce mínimamente la fundamentación técnico-táctica y la aplica en la disciplina</p>	<p>Conoce y utiliza los fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, lanzamientos, pases, doble ritmo, rebotes para desarrollar una destreza del juego.</p> <p><b>Nivel Superior</b> Trabaja y utiliza óptimamente los fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, lanzamientos, pases, doble ritmo, rebotes para desarrollar una destreza del juego.</p> <p><b>Nivel Alto</b> Trabaja y utiliza totalmente los fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, lanzamientos, pases, doble ritmo, rebotes para desarrollar una destreza del juego.</p> <p><b>Nivel Básico</b> Trabaja y utiliza mínimamente</p>	<p>Identifica los fundamentos básicos del voleibol y los utiliza en su práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p><b>Nivel Superior</b> Identifica óptimamente los fundamentos básicos del voleibol y los utiliza en su práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p><b>Nivel Alto</b> Identifica totalmente los fundamentos básicos del voleibol y los utiliza en su práctica de este deporte respetando las reglas.</p> <p><b>Nivel Básico</b> Identifica mínimamente los fundamentos básicos del voleibol y los utiliza en su práctica de este deporte respetando las</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

	<p>física.</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta reconocer las capacidades físico motrices y aplicarlas participando en el mejoramiento de su condición física</p>	<p>deportiva del Atletismo demostrando interés y responsabilidad</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta reconocer la fundamentación técnico-táctica y aplicarla en la disciplina deportiva del Atletismo demostrando interés y responsabilidad</p>	<p>los fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, lanzamientos, pases, doble ritmo, rebotes para desarrollar una destreza del juego.</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta trabajar y utilizar los fundamentos técnicos del baloncesto: dribling, lanzamientos, pases, doble ritmo, rebotes para desarrollar una destreza del juego.</p>	<p>reglas.continua en la clase.</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta identificar los fundamentos básicos del voleibol y utilizarlos en su práctica de este deporte respetando las reglas.</p>
<b>GRADO 11</b>	<p><b>Conoce y aplica conceptos de la preparación física de base y fundamentos de entrenamiento deportivo para elaborar su propio plan de entrenamiento demostrando responsabilidad</b></p> <p><b>Nivel Superior</b>          conoce y aplica óptimamente conceptos de la preparación física de base y fundamentos de entrenamiento deportivo para elaborar su propio plan de entrenamiento demostrando responsabilidad</p>	<p><b>Reconoce los fundamentos técnicos del atletismo y aplica un test de habilidades demostrando interés y concentración</b></p> <p><b>Nivel Superior</b>          reconoce óptimamente los fundamentos técnicos del atletismo y aplica un test de habilidades demostrando interés y concentración</p> <p><b>Nivel Alto</b>          reconoce totalmente los fundamentos técnicos del atletismo y aplica un test de</p>	<p><b>Reconoce cada uno de los fundamentos aprendidos del voleibol y el baloncesto y los practica respetando las reglas</b></p> <p><b>Nivel Superior</b>          reconoce óptimamente cada uno de los fundamentos aprendidos del voleibol y el baloncesto y los practica respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Alto</b>          reconoce totalmente cada uno de los fundamentos aprendidos del voleibol y el baloncesto y los practica respetando las reglas</p>	<p><b>Investiga, desarrolla y promueve actividades físicas como un medio ideal para la promoción de la salud y prevención de las enfermedades</b></p> <p><b>Nivel Superior</b>          investiga, desarrolla y promueve óptimamente actividades físicas como un medio ideal para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad</p> <p><b>Nivel Alto</b>          investiga, desarrolla y promueve totalmente actividades físicas</p>



**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<p><b>Nivel Alto</b>          conoce y aplica totalmente conceptos de la preparación física de base y fundamentos de entrenamiento deportivo para elaborar su propio plan de entrenamiento demostrando responsabilidad</p> <p><b>Nivel Básico</b>          conoce y aplica mínimamente conceptos de la preparación física de base y fundamentos de entrenamiento deportivo para elaborar su propio plan de entrenamiento demostrando responsabilidad</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta conocer y aplicar de conceptos de la preparación física de base y fundamentos de entrenamiento deportivo para elaborar su propio plan de entrenamiento demostrando responsabilidad</p>	<p>habilidades demostrando interés y concentración</p> <p><b>Nivel Básico</b>          reconoce mínimamente los fundamentos técnicos del atletismo y aplica un test de habilidades demostrando interés y concentración</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta reconocer los fundamentos técnicos del atletismo y aplicar un test de habilidades demostrando interés y concentración</p>	<p><b>Nivel Básico</b>          reconoce mínimamente cada uno de los fundamentos aprendidos del voleibol y el baloncesto y los practica respetando las reglas</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta reconocer cada uno de los fundamentos aprendidos del voleibol y el baloncesto y los practica respetando las reglas</p>	<p>como un medio ideal para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad</p> <p><b>Nivel Básico</b>          investiga, desarrolla y promueve mínimamente actividades físicas como un medio ideal para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad</p> <p><b>Nivel Bajo</b>          Se le dificulta investigar, desarrollar y promover actividades físicas como un medio ideal para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad</p>
---	--	--	--



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

## **METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS EDUCACION FISICA**

### **CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

#### **METODOLOGIA:**

Este modelo procura intervenir al estudiante en sus conceptos previos, influyéndolos y modificándolos a través de sus experiencias en la escuela, mediante experiencias confrontadoras y prácticas contextualizadas. En este plano el estudiante construye sus conocimientos, asimila e interioriza los conceptos y reorganiza sus conceptos previos partiendo de las experiencias de éstos con la vida o con las ciencias.

El modelo pretende potenciar el pensamiento de los y las estudiantes en tanto evolucionan sus estructuras cognitivas para acceder a conocimientos cada vez más elaborados y relacionados con su cotidianidad.

El estudiante debe aprender a pensar y aprender haciendo para esto se utilizan estrategias como el aprendizaje significativo, los mapas conceptuales, el método de enseñanza por proyectos, la pedagogía conceptual, la formación en investigación–acción, aprendizaje basado en problemas, aprendizaje cooperativo y aprendizaje colaborativo.

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano

#### **Aspectos Metodológicos**

Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:

- Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.
- Tareas guiadas, donde los y las estudiantes y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes,



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?

- Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
- Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
- Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
- Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
- Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
- Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

**RECURSOS:**

Música, canchas, escenarios deportivos, aros, lasos, pelotas, cuerdas. balones, colchonetas



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**EVALUACIÓN EDUCACION FISICA**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

CRITERIOS	PROCESO	PROCEDIMIENTO	FRECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia a periódica a clase.</li> <li>Puntualidad y Disposición.</li> <li>Indumentaria adecuada de Educación Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma asistencial y observación individual.</li> </ul>	Participación activa y asertiva durante las clases teórico – practicas de Educación Física.	Cada sesión.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades didácticas de enseñanza - aprendizaje de carácter teórico práctico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo individual.</li> </ul>	Presentar de forma acorde y puntual los productos informáticos específicos de consulta temática planteados.	1 cada 2 sesiones
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consultas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dictado de temáticas y puntos específicos con tiempo prudencial de consulta.</li> </ul>	Reunión por equipos para desarrollar en la práctica la esencia teórico conceptual, de acuerdo con proposiciones problémicas teóricas y prácticas de las temáticas propuestas.	1 cada 2 sesiones.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Talleres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo en equipo.</li> </ul>	Cuestionarios escritos con situaciones teóricas o prácticas de resolución de situaciones específicas en tiempo determinado, de las temáticas enseñadas.	2 teóricas 2 practicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de valoración teóricas y prácticas (exámenes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluaciones teóricas escritas y prácticas individuales o grupales.</li> </ul>	Presentar el cuaderno puntualmente para revisión, organizado y actualizado con los temas vistos durante el periodo.	1 vez durante el periodo



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consignación informativa conceptual y procedimental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de cuaderno o libreta de apuntes.</li> </ul>	Valoración cuantitativa escrita y justificada del desempeño durante el periodo con base en aportes conceptuales, procedimentales y actitudinales.	1 (una) finalizando el periodo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autovaloración de proceso, cuantitativa justificada.</li> </ul>		

**PLANES DE APOYO EDUCACION FISICA POR GRADO Y PERIODO:**

**CICLO CINCO (GRADOS 10° – 11°)**

PERIODOS					
GRADO	PLANES DE APOYO	P 1	P2	P3	P4
DECIMO	RECUPERACION	Diseñar un plan de trabajo para el mejoramiento de la condición física y ejecutarlo teniendo en cuenta recomendaciones sobre la buena postura corporal.	Presentación de diapositivas con los principales elementos técnicos, la táctica y el reglamento del Atletismo	Consultar sobre los sistemas de juego y organización de torneos deportivos y diseñar la organización de un campeonato de Baloncesto	Observar videos sobre actividades que mejoren los gestos técnicos del voleibol y practicarlas.
DECIMO	NIVELACION	Presentación de algunos test físicos.  Trabajos en grupo para facilitar su comprensión de los temas trabajados y a trabajar.	Hacer juegos predeportivos para acercarse a la fundamentación técnica del Atletismo	Desarrollo de actividades lúdicas por grupos.	Realizar esquemas de movimientos con los gestos técnicos del voleibol (ejercicios y actividades propuestas por el profesor).



SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

<b>DECIMO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Desarrollo de ejercicios y actividades que conduzcan a fortalecer su condición física.  Ejercicios de análisis interpretación sobre los diferentes ítems de clasificación de acuerdo al diseño de los campeonatos (tablas de posiciones)	Realizar prácticas deportivas aplicando el reglamento	Desarrollo de actividades recreativas elaboradas por equipos de trabajo.	Observar videos sobre competencias nacionales e internacionales.
<b>GRADO</b>	<b>PLANES DE APOYO</b>	<b>PERIODOS</b>			
<b>UNDECIMO</b>	<b>RECUPERACION</b>	P 1	P2	P3	P4
		Presentar propuesta por escrito sobre la organización de un evento deportivo y cultural.	Realizar mapas conceptuales sobre los principios básicos del entrenamiento deportivo y exponerlos.	Presentación de un trabajo escrito que contenga algunos aspectos básicos baloncesto y voleibol tales como: Superficies de contacto, cualidades físicas requeridas para este deporte, elementos técnicos, reglamento entre otros.	Observar video indicado por el docente y realizar ensayo sobre la importancia de la educación física en la salud física y mental del individuo, con sus conclusiones.
<b>UNDECIMO</b>	<b>NIVELACION</b>	Trabajo en equipos para presentar y desarrollar dentro de la clase una propuesta sobre la organización de un	Consultar sobre los principios básicos del entrenamiento deportivo y hacer un cuestionario con	Por equipos de trabajo presentar juegos predeportivos que mejoren la	Realizar plegables haciendo alusión a la actividad física como medio para promover





SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN NUCLEO EDUCATIVO 917  
**INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO**  
 Creada mediante Resolución Departamental 16204 del 27 de noviembre de 2002  
 CODIGO DEL DANE 105001019062 NIT 811017266-9

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

		evento deportivo y cultural.	preguntas y respuestas tipo ICFES para ser aplicado en clase.	fundamentación técnica del Baloncesto y voleibol.	la salud y prevenir la enfermedad
<b>UNDECIMO</b>	<b>PROFUNDIZACION</b>	Planificar y socializar la organización de un evento cultural y deportivo teniendo en cuenta los conceptos aprendidos en clase y haciendo sus aportes.	Mediante un juego de concurso repasar los conceptos vistos en el tema de los principios básicos del entrenamiento deportivo.	Observar videos sobre técnica y táctica del Baloncesto y voleibol.	Hacer una presentación en diapositivas dando cuenta de los principales hábitos nocivos para la salud y los beneficios de la actividad física para contrarrestar o prevenir lo anterior.