



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **1** de **82**

**INSTITUCION EDUCATIVA DOMINGO IRURITA**

**2017**

**POR:**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

**AREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA**

**PALMIRA, VALLE**

**COLOMBIA**



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
NIT: 815.001.098-2  
CÓDIGO DANE 176520002163  
CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>2</b> de <b>82</b>

## GENERALIDADES

Desde la ley 39 de 1903 considerada como la ley orgánica colombiana hasta La ley general de educación (115 de 1994) aparece inmersa el área de educación física como parte fundamental del currículo; por lo cual se hace necesario e indispensable contextualizar cada uno de los contenidos de una forma multilateral con el objetivo de trascender la educación física tradicionalista conduciéndola a una concepción de integralidad aplicada a los diferentes niveles educativos.

Aportes significativos de la educación física:

- Solidaridad: participación democrática, respeto y empatía.
- Expresión: desarrollo de la capacidad creativa, capacidad para interactuar en sociedad, capacidad crítica y liderazgo.
- Convivencia pacífica, respeto a las normas establecidas en la sociedad.
- Ampliación del espacio y el tiempo de acción escolar.

El ministerio de educación nacional, rescata la importancia de la educación física, la recreación, el deporte como herramientas fundamentales en la formación integral del ser humano y su significativo aporte a la sociedad, destacamos la orientación de la guía No. 15 y la ley 181 del deporte.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **3** de **82**

## INTRODUCCION

Las diferentes posibilidades que tiene el ser humano para realizar el movimiento, nos permiten clasificar los elementos necesarios para ser aplicados con los estudiantes con base en su ubicación geográfica, sus creencias y acercamiento a las rutinas deportivas, su nivel social y cultural, sus creencias e inclinaciones, los recursos con que cuenta y la fortaleza generada a través de la historia por el reconocimiento de sus principios y afectos deportivos, es por eso que encontraremos una serie de contenidos ajustados a la realidad que actualmente se vive en el medio en que nos desempeñamos.

Diferentes rutas, diferentes caminos, que le permitirán direccionar su gusto por la práctica de actividades lúdico-recreo-deportivas durante este periodo escolar, innumerables posibilidades de participación individual y colectiva en actividades programadas a nivel institucional e interinstitucional.



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
NIT: 815.001.098-2  
CÓDIGO DANE 176520002163  
CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>4</b> de <b>82</b>

## **OBJETIVOS DEL AREA**

### **OBJETIVO GENERAL**

- A través de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte, nos disponemos a Educar a seres humanos íntegros, con capacidad para amar al prójimo, críticos constructivos con ideales claros y con una cosmovisión que les permita aportar al crecimiento de una sociedad más justa y menos hostil, con criterios sólidos para el cuidado de la naturaleza.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Que el estudiante adquiera una conciencia responsable con relación a la práctica de actividades recreo- deportivas como medio de crecimiento personal y de conservación de su salud.
- El estudiante adopte una postura crítica frente a los procesos formativos realizados durante su permanencia en la institución educativa.
- Que sea capaz de ejecutar acciones básicas frente a las disciplinas deportivas en las que ha adquirido su aprendizaje.
- Que participe de todas y cada una de las actividades deportivas a nivel interno y externo programadas.
- Que comprenda la importancia de la educación física, la recreación y el deporte como medios de crecimiento integral.
- El estudiante domingo Irurita debe interiorizar, reflexionar y modificar acciones de su conducta que lo conduzcan a un mejor vivir en comunidad, por medio de los espacios propios de clase.



CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>5</b> de <b>82</b>

## MODELO PEDAGOGICO

El constructivismo en la pedagogía se refiere a un conjunto de teorías planteadas por varios autores que propone la formación autónoma del individuo, la búsqueda personal del conocimiento, el enriquecimiento del área de conocimiento para que el individuo no solo aprenda sino que aporte conocimiento nuevo en su experiencia.

No siendo el único, uno de sus principales ponentes es el trabajo de Jean Piaget quien clamaba que la inteligencia tenía dos atributos principales: La organización y la adaptación. Piaget creía que cada individuo podía reaccionar diferente a cada situación y adaptarse para organizar el conocimiento en nuevas interacciones. El paradigma constructivista ha sido concebido con aportes de diferentes corrientes que provienen de la psicología, plantea también que no es necesaria la repetición de las cosas o el sistema educativo en donde el maestro enseña cátedras sino que el alumno es capaz de construir su propio conocimiento y aplicarlo. Según el blog “Educar y aprender, el valor de la psicopedagogía” escrito por Zonia Gilda Castro, “El profesor constructivista es aquél que promueve aprendizajes significativos (duraderos y transferibles), para lo cual, necesita motivar constantemente a los alumnos, para que éstos sientan la necesidad de aprender cada tema nuevo (motivación intrínseca) y no sólo para obtener una nota aprobatoria (motivación extrínseca).”

En Alemania se dio un movimiento llamado –Psicología Gestalt- considerado también como fundador del constructivismo y como uno de los movimientos que mayores aportes realizó. Mientras Wertheimer clamaba que cada uno de nosotros construye nuestra percepción, Kohler decía que la solución a cada uno de nuestros problemas dependía entonces de como percibíamos nosotros el mundo. El modelo del constructivismo o perspectiva radical que concibe la enseñanza como una actividad crítica y al docente como un profesional autónomo que investiga reflexionando sobre su práctica, si hay algo que difiera este modelo con los tres anteriores es la forma en la que se percibe al error como un indicador y analizador de los procesos intelectuales; para el constructivismo aprender es arriesgarse a errar (ir de un lado a otro), muchos de los errores cometidos en situaciones didácticas deben considerarse como momentos creativos.



## *Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

### **PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **6** de **82**

Para el constructivismo la enseñanza no es una simple transmisión de conocimientos, es en cambio la organización de métodos de apoyo que permitan a los alumnos construir su propio saber. No aprendemos sólo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva. Es por tanto necesario entender que esta teoría está fundamentada primordialmente por tres autores: Lev Vygotski, Jean Piaget y David P. Ausubel, quienes realizaron investigaciones en el campo de la adquisición de conocimientos del niño. Últimamente, sin embargo, a raíz de las importantes críticas, de peso y que no pueden ser pasadas por alto, que ha sufrido este modelo por parte de pedagogas como Inger Enkvist, y también por la constatación de los sensibles reveses que ha sufrido en forma del generalizado deterioro de exigencia y calidad en los sistemas educativos europeos que lo han adoptado, algunos países como Gran Bretaña empiezan a desterrar este modelo de sus sistemas de enseñanza.

En el modelo pedagógico de corte constructivista los estudiantes de la institución Domingo Irurita se caracterizan por:

- 1) Este ambiente constructivista en el aprendizaje provee a los estudiantes de múltiples representaciones de la realidad;
- 2) las múltiples representaciones de la realidad evaden las simplificaciones y representan la complejidad del mundo real;
- 3) el aprendizaje constructivista se enfatiza al construir conocimiento dentro de la reproducción del mismo;
- 4) el aprendizaje constructivista resalta tareas auténticas de una manera significativa en el contexto en lugar de instrucciones abstractas fuera del contexto educativo;
- 5) el aprendizaje constructivista proporciona entornos de aprendizaje como entornos de la vida diaria o casos basados en el aprendizaje en lugar de una secuencia predeterminada de instrucciones;
- 6) los entornos de aprendizaje constructivista fomentan la reflexión en la experiencia;
- 7) los entornos de aprendizaje constructivista permiten el contexto y el contenido dependiente de la construcción del conocimiento;



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **7** de **82**

8) los entornos de aprendizaje constructivista apoyan la «construcción colaborativa del aprendizaje, a través de la negociación social, no de la competición entre los estudiantes de la institución Domingo Irurita para obtener apreciación y conocimiento» (Jonassen, 1994).

## **PROPÓSITOS POR GRADOS**

PROPÓSITO PARA LOS GRADOS PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO:

- Promocionar la actividad física, la lúdica, la recreación en los niños y niñas, en el medio natural a través del conocimiento de su cuerpo y el desarrollo de acciones motrices generadoras de placer y disfrute, que contribuyan a la socialización e integración del estudiante en su contexto social.
- Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.
- Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **8** de **82**

### **PROPÓSITO PARA LOS GRADOS TERCERO, CUARTO Y QUINTO:**

- Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos pre-deportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.
- Fortalecer en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por medio de los juegos pre-deportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.
- Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos pre-deportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.

### **PROPÓSITO PARA LOS GRADOS SEXTO Y SEPTIMO:**

- Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.
- Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **9** de **82**

cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos pre-deportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

**PROPÓSITO PARA LOS GRADOS OCTAVO Y NOVENO:**

- Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.
- Proporcionar las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos básicos de algunos deportes individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.

**PROPÓSITO PARA LOS GRADOS DÉCIMO Y ONCE:**

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>10</b> de <b>82</b>

- Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación , organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecerse socialmente, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social
- Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.

## MARCO LEGAL

	<b>Institución Educativa Domingo Irurita</b> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>11</b> de <b>82</b>

- **CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. 1991**
  - ARTICULO 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.
  - ARTICULO 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.
  - ARTICULO 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 (ley General De Educación)**  
 Reconoce a la educación física, la recreación y el deporte como uno de los fines de la educación Colombiana (Art. 5)
  - Arts. 16<sup>o</sup> - 20<sup>o</sup>
  - 21<sup>o</sup> - 22<sup>o</sup>
  - 14<sup>o</sup> - 23<sup>o</sup> - 32<sup>o</sup>
- **Ley 181 de 1995 (del Deporte)**  
 Reconoce como objeto de estudio de la educación física, la recreación y el Deporte a la expresión corporal su incidencia en el movimiento y desarrollo integral, mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de todos los individuos.
  - Art. 9<sup>o</sup> - 10<sup>o</sup>
  - **Art. 14<sup>o</sup> - 15<sup>o</sup> - 16<sup>o</sup> M.E. N Orientaciones Pedagógicas para la educación física, Recreación y deporte. Guía 15, Bogotá D.C 2010**

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>12</b> de <b>82</b>

- **M.E.N Documentos. Lineamientos curriculares educación física Recreación y deporte. Bogotá DC 2000**
- **Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. SERIE GUÍAS No 6. Ministerio de Educación Nacional. República de Colombia. 2004**

### CONTEXTO EDUCATIVO

El área de educación física, recreación y deportes; con base en su finalidad y reconociendo el entorno de procedencia de nuestros educandos, propende el cubrimiento de las siguientes necesidades fundamentales y consagradas en la constitución política de **Colombia**.

- Adecuada utilización del tiempo libre
- Recreación dirigida
- Deporte formativo (nivel Básico)
- Inclusión a los centros deportivos municipales
- Inclusión a los diferentes eventos deportivos, recreativos y lúdicos del municipio.
- Praxis de valores éticos y morales en todos los escenarios.

### LINEAMIENTOS CURRICULARES

La identificación del área de educación física, recreación y deporte, como herramienta fundamental del desarrollo integral del estudiante, toma como puntos de referencia, líneas conceptuales enmarcadas en su historicidad, enunciamos algunos elementos importantes que la caracterizan:

“Los conceptos de educación física son construcciones históricas sociales que cambian de acuerdo con las transformaciones de la sociedad y los ideales educativos. En la comprensión de una concepción de educación física que oriente los lineamientos es necesario analizar la evolución histórica del concepto y sus implicaciones curriculares, describir las tendencias actuales y su incidencia en la práctica pedagógica”.



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
NIT: 815.001.098-2  
CÓDIGO DANE 176520002163  
CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>13</b> de <b>82</b>

El énfasis en la necesidad de una base conceptual pretende dilucidar el sentido de las prácticas que se realizan, pues a cada acción educativa corresponde, de manera explícita o implícita, una determinada manera de pensar, imaginar, asignar finalidades, establecer relaciones y organizar la educación física y su función social. Cuando se habla de la fundamentación conceptual no se plantea separación entre teoría y práctica pues ellas forman una unidad en la acción humana, sino que se busca hacer énfasis en el sentido y las significaciones que el movimiento corporal tiene en la educación.

**EJES CURRICULARES DEFINIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

Los contenidos se han estructurado en 4 EJES CURRICULARES que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:

1. **ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo. 2.
2. **DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ.** (Estimulación perceptivo motriz): Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas. 3.
3. **HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES:** Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar. 4. **EXPRESIONES SOCIOMOTRICES:** Interacción social: Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración. Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.
4. **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS** Organización de contenidos Para el diseño curricular del plan de área de educación física, recreación y deporte del municipio de PALMIRA, se definen 4 ejes curriculares, con su correspondiente competencia específica:

	<b>Institución Educativa Domingo Irurita</b> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>14</b> de <b>82</b>

### EJE CURRICULAR N° 1:

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD** Componente Físico – motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar y adquirir hábitos saludables de higiene, limpieza, nutrición, alimentación e hidratación para beneficio y mantenimiento de su cuerpo y para el desarrollo armónico de sus capacidades físicas básicas, mediante el aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas. La actividad física corresponde a cualquier acción física que genere movimiento, es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. La actividad física beneficiará a nuestra salud siempre y cuando esta la realicemos correctamente. Competencia Físico motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>15</b> de <b>82</b>

**EJE CURRICULAR N° 2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ** Componente Psicomotor. Las capacidades coordinativas o cualidades motrices, constituyen la parte cualitativa de movimiento corporal, por lo que estos aspectos, se orientan a mejorar cualitativamente los movimientos de púberes y adolescentes; y a enriquecer las posibilidades motrices. Promueve el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivas y expresivas, relacionadas con el espacio, el tiempo y las relaciones; es decir se pone énfasis en la coordinación, el equilibrio y el ritmo; como elementos de creación y afectividad. En este aspecto se agrupan contenidos cuyo objetivo es estimular el desarrollo de la percepción y la coordinación motriz (ubicación en el espacio y en el tiempo, equilibrio, lateralidad, coordinación viso motriz y psicomotriz). Estos contenidos se enfatizan en los tres primeros grados de la educación primaria y continúan en los grados superiores para estimular las capacidades físicas coordinativas. Para este eje curricular se establece la competencia Psicomotriz y la Competencia Perceptiva Motriz. 21 Competencia Psicomotriz: Es aquella de carácter neurobiológico, que en la literatura encontramos como dependiente de las manifestaciones gnoseo praxiológicas, es decir claramente dependientes del desarrollo cognoscitivo integrado a la motricidad e incluye un apartado que en literatura específica se ha identificado como el aspecto perceptivo motriz el cual trata como una competencia específica dentro de la motricidad. Competencia Perceptiva Motriz: Es aquella de carácter neurobiológico dependiente de los programas perceptivo motor. Se difiere de la propuesta anterior en que mientras lo psicomotriz se refiere a la evolución de las nociones, lo perceptivo motriz como su nombre lo indica se refiere a la percepción como tal.

**EJE CURRICULAR N° 3 HABILIDADES FÍSICO MOTRICES (FÍSICO DEPORTIVAS)** Componente Físico Motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar armónicamente sus capacidades físicas básicas, mediante el



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **16** de  
**82**

aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas; comprende a las “cualidades físicas”: capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad que representan la parte cuantitativa del movimiento corporal. Competencia Físico Motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

**EJE CURRICULAR N° 4 EXPRESIONES SOCIOMOTRICES** Componente Socio Motriz. Las necesidades de los alumnos, relacionadas con su dimensión socio-motriz; requieren de ser atendidas en el desarrollo, mejora y aplicación de habilidades específicas y destrezas motoras, para la libre elección de participar responsablemente en actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas. Promueve la capacidad de relación mediante el aprendizaje, la práctica y la participación de los estudiantes en los deportes más comunes, así como la toma de conciencia de la importancia de adquirir conocimientos y prácticas permanentes de la actividad deportiva, lúdica y recreativa, en beneficio de su desarrollo personal. Competencia Socio Motriz: Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, etc. Implícitamente los ejes curriculares articulan unos elementos o

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>17</b> de <b>82</b>

aspectos denominados componentes, que están implícitos en el desarrollo de los contenidos.

## **COMPETENCIAS EN EL ÁREA Y LOS GRADOS**

La competencia en su relación con el desempeño consiste en llevar a la práctica con eficiencia y eficacia el conocimiento teórico adquirido, es trascender el saber, hasta llevarlo al saber hacer, es la traducción del aprender a conocer en el aprender a hacer, y preferiblemente en el aprender a hacer en compañía de otros. La competencia en su relación con el desempeño se preocupa por formar a los y las estudiantes para que apliquen sus conocimientos éticamente en el mundo de la vida, en el mundo del trabajo. Partiendo de los aspectos desarrollados hasta el momento, la escuela en los procesos de evaluación de competencias, debe procurar que el desarrollo de los y las estudiantes sea observable por medio del desempeño en las actividades que desarrolla en los diferentes contextos (en el aula y en la vida cotidiana).

### **LA COMPETENCIA MOTRIZ EN PREESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA.**

De ahí que el concepto de competencia motriz hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana. Ruiz (1995:19) Esto significa que ser competente en el campo de la motricidad requiere el desarrollo de las experiencias y capacidades necesarias que permitan al sujeto aprender y apropiarse de un conjunto o repertorio de habilidades motrices, para emitir respuestas adecuadas y pertinentes ante situaciones motrices que frecuentemente son nuevas. Para lograr esto es necesario adquirir los conocimientos, procedimientos y las actitudes indispensables, que permitan desarrollar las

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>18</b> de <b>82</b>

prácticas motrices con autonomía. Para la educación preescolar básica desde referentes de organización escolar, las competencias son agrupadas por grados para cada área, y se desagregan en logros de desempeño esperados.

### **PROCESO DE LA PLANIFICACION CURRICULAR EN EDUCACION FISICA**

El proceso de planificación constituye uno de los aspectos más descuidados por profesor de educación física, siendo considerado en muchos casos como una actividad tediosa y carente de importancia. Nuestro interés al plantear la propuesta curricular, es contribuir a cambiar este concepto, por esta razón, se dan a conocer elementos generales de la planificación partiendo de los denominados ejes curriculares generales de preescolar al grado 11°, con sus respectiva competencia general. para seguidamente presentar los aspectos referidos a las mallas curriculares pertinentes para cada grado, con sus respectivos propósitos.

### **ESTÁNDARES GENERALES DE COMPETENCIA MOTRIZ**

Los docentes que integramos el área de educación física, recreación y deporte de la institución, hemos tomado como referencia los estándares sugeridos, los propuestos por el Grupo de Investigación “Acción Motriz” de Hipólito Camacho Coy, ya que los del Ministerio de Educación Nacional y del departamento, aun siguen en construcción, evaluación y revisión.

### **EDUCACION BASICA**

<b>DESARROLLO MOTRIZ</b>	<b>ORGANIZACIÓN ESPACIO-TIEMPO</b>	<b>EXPRESION CORPORAL</b>	<b>DEPORTES RECREACION Y LUDICAS</b>
--------------------------	------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>19</b> de <b>82</b>

<p>Identifico las diferentes estructuras, funciones y capacidades corporales para mejorar la práctica de la educación física escolar.</p> <p>Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas.</p> <p>identifico las diferentes estructuras, funciones y capacidades corporales para mejorar la practica de la educación física escolar y el acondicionamiento físico general</p>	<p>Reconozco e interiorizo las amplias posibilidades de movimiento de mi cuerpo y el lugar q ocupa en un espacio determinado.</p>	<p>Identifico todas las formas de comunicación corporal y practico en el contexto social cada una de ellas.</p> <p>Conozco y mejoro las cualidades físicas presentes en nuestro cuerpo por medio de la práctica de actividades físicas orientadas.</p>	<p>Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p> <p>mejoro las capacidades físico motrices mediante la práctica de habilidades motrices en juegos deportivos y recreativos</p>
---	---	--	---

**DESARROLLO DE SUS MOVIMIENTOS, EXPLORANDO Y FORTALECIENDO LA HABILIDADES Y CUALIDADES MOTRICES, ATLETICAS Y DEPORTIVAS PARA LO CUAL EL ESTUDIANTE REALIZA ACTIVIDADES DE:**

- CONOCIMIENTO CORPORAL



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
 NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>20</b> de <b>82</b>

- EXPRESION CORPORAL
- COORDINACION GENERAL
- PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO
- GIMNASIA BASICA
- RONDAS
- FORMAS, JUGADAS Y DERIVADAS DE FUTBOL SALA- ATLETISMO
- FORMAS, JUGADAS Y DERIVADAS DEL BALONCESTO.
- FORMAS, JUGADAS Y DERIVADAS DE VOLEIBOL
- FORMAS, JUGADAS Y DERIVADAS DE BALON-MANO.

### EDUCACION MEDIA VOCACIONAL

DESARROLLO MOTRIZ	FUNDAMENTACION DEPORTIVA	SALUD, NUTRICION CORPOREIDAD	DEPORTES RECREACION Y LUDICAS, UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE
<p>Apropio las diferentes formas de movimiento y las aplico en el contexto social.</p> <p>Conozco y mejoro las cualidades físicas presentes en nuestro cuerpo por medio de la práctica de actividades físicas orientadas.</p>	<p>Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en mi entorno.</p> <p>Desarrollo habilidades físicas por medio de la práctica de otros deportes.</p>	<p>Identifico las cualidades y capacidades innatas e inherentes al ser humano y promuevo el desarrollo de cada una de ellas.</p> <p>Conozco algunos elementos relevantes para la conservación de la salud</p>	<p>Reconozco y aplico los diferentes conceptos de las disciplinas deportivas como medio formativo.</p>

**AVANZA EN EL PROCESO DE FUNDAMENTACION TEORICO-PRACTICA ORIENTANDOSE A SU DESEMPEÑO DEPORTIVO EN:**

- FUTBOL
- FUTBOL DE SALON
- BALONCESTO
- VOLEIBOL

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>21</b> de <b>82</b>

- REGLAMENTACION DEPORTIVA.

### PROYECTOS PROPIOS DEL AREA.

- INTRA MURAL DE FUTBOL SALA MASCULINO Y FEMENINO.
- IMPLEMENTACION DE VOLEY-FUTBOL-4.
- INTER-COLEGIADOS.

### RECURSOS

- TALENTO HUMANO.  
DOCENTES DEL AREA DE EDUCACION FISICA DE PRIMARIA , SECUNDARIA Y MEDIA.
- RECURSOS FISICOS.ESCENARIOS DEPORTIVOS, MATERIALO DEPORTIVO FUNJIBLE Y NO FUNJIBLE.
- RECURSOS FINANCIEROS: DINERO DISPONIBLES PARA LAS NECESIDADES DEL AREA ENCUANTO AL TRANSPORTE ENTRE OTROS.

### DESCRIPCION PROYECTOS DEL AREA.

FASE INTRAMURAL: realización de los juegos inter-clases con las diferentes sedes e la institución educativa en las disciplinas deportivas de futbol y futbol de salón distribuyendo los estudiantes en tres categorías con base en lo grados que cursan.

IMPLEMENTACION DE VOLEY-FUTBOL-4: introducción teórica del voleyfutbol 4 e iniciación de la práctica del vóley futbol 4 con los estudiantes de básica secundaria y media de vocacional como herramienta pedagógica.

JUEGOS INTERCOLEGIADOS: selección del personal que representará a la institución en las siguientes justas deportivas programadas por el IMDER con base en los resultados obtenidos en los juegos inter-clases.

	<b>Institución Educativa Domingo Irurita</b> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
	VERSION	2	
	PÁGINA	Página <b>22</b> de <b>82</b>	

### INDICADORES

- Que el 30% de los estudiantes de cada grado de secundaria participen en las actividades deportivas intramural. (futbol y futbol- sala masc. y fem.)
- Que al finalizar el año lectivo se haya difundido en un 100% el vóley- futbol es todas las sedes de nuestra Institución.
- Ampliar la participación de nuestros alumnos en un 30% en las justas intercolegiadas de Palmira y en las pruebas supérate co el Deporte.

### CRONOGRAMA

Nro	FECHA	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES
<b>1</b>	FEB, 03 al 14 de 2017	Convocatoria y entrega de formatos de inscripción.	Formatos de inscripción interclases.	DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA.
<b>2</b>	Abril 5 INCIACION JUEGOS INTERCLASES 2017	Realización de las justas deportivas interclases de futbol sala, futbol, baloncesto, vóleibol,	Parques del sector. Material deportivo.	DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **23** de  
**82**

		atletismo, ajedrez .		
3.	POR DEFINIR	Entrenamiento diferentes disciplinas deportivas	Escenarios deportivos de la institución educativa	DIRECTIVAS
4.	ABRIL	Participación juegos intercolegiado s 2016	Escenarios deportivos municipales	IMDER PALMIRA
5.		Participación en pruebas supérate con el deporte	Escenarios del municipio	Ministerio del Deporte (coldeportes)

**NOTA:** LA PLANEACION DE LAS JUSTAS INTERCOLEGIADAS DEPENDE EN SU TOTALIDAD DE LA ORGANIZACIÓN DEL **IMDER PALMIRA.**

### LA EVALUACIÓN

La evaluación como proceso permanente, sistemático e integral, permite valorar el estado en que se desarrollan los distintos aspectos y componentes de trabajo curricular propio del área, tal como se plantea en el Decreto 1290 de 2009.

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>24</b> de <b>82</b>

Es pertinente establecer que la evaluación de los aprendizajes en educación física debe superar la concepción tradicional en la que la ejecución técnica de un fundamento deportivo correspondía al único criterio para establecer el nivel de aprendizaje. Si la pretensión de la educación física es la formación de ciudadanos, entonces debe atenderse el principio de la integralidad propio de una verdadera evaluación que se sobreponga a la de una simple y reducida selección de atletas. Esta debe atender al ser humano en su complejidad.

### **DE LOS CRITERIOS:**

Tomando como punto de referencia el modelo pedagógico constructivista implementado en nuestra institución, es lógico argumentar que el proceso de evaluación debe dar un giro absoluto frente a los resultados que esperamos alcanzar con nuestros estudiantes, si bien es cierto la evaluación debe ser un proceso continuo, las características de cada uno de los estudiantes son diferentes y por ende sus alcances y logros serán proporcionales, lo que se debe permitir entrever es la forma en la que se fijan criterios para evaluarlos sin que se afecte la intencionalidad general del proceso educativo, para lo cual hemos fijado una serie de ellos así:

- La observación sistemática de las actitudes personales del alumno/a, de su forma de organizar el trabajo, de las estrategias que utiliza, de cómo resuelve las dificultades que se encuentra, etc. además de en otras situaciones más generales, en las tareas en equipo e, individualmente, en la resolución de las actividades.
- La revisión y análisis de los trabajos de los alumnos/as es otro instrumento que nos permite comprobar los materiales que han ido "produciendo" los alumnos/as a lo largo del desarrollo de los ejes curriculares.

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>25</b> de <b>82</b>

- Comunicación permanente con el estudiante, de manera individual o en grupos, es un instrumento de gran utilidad, sobre todo en este tipo de acciones en las que predomina el trabajo práctico.
- Realización de actividades de refuerzo, de carácter teórico práctico que se desarrollaran durante la décima semana de cada periodo.
- Una vez utilizados todos los instrumentos anteriores, y realizadas las actividades de refuerzo y ampliación necesarias, así como las tareas de consulta que se les han propuesto a los alumnos/as, se puede realizar una prueba específica de evaluación de cada eje.
- Por último, es importante realizar, al final de cada eje, una reflexión sobre lo aprendido y cómo se ha aprendido y, también, sobre lo enseñado y cómo se ha enseñado, es decir, un ejercicio de autoevaluación y de coevaluación que ayude a mejorar, por un lado, el proceso de aprendizaje del alumno/a y del grupo-clase y, por otro, la práctica docente.

Este aspecto le confiere a la educación física el respeto por la condición humana de los sujetos, apartándose de otras perspectivas donde el cuerpo es cosificado y pensado en términos positivistas. Pensar de esa manera la evaluación es reconocer que la clase se convierte en un escenario diversificado de experiencias, ya no ubicada solo desde el deporte.

Por lo tanto, es fundamental indicar que la educación física no debe confundirse con entrenamiento deportivo, en donde se convertiría en una clase excluyente y en donde la valoración de las competencias motrices específicas de la técnica del deporte comprendería otro tipo de miradas, desde el rendimiento deportivo, efectividad y eficiencia del trabajo motriz bajo la perspectiva de competir y rendir para ganarle al otro.

	<i>Institución Educativa Domingo Irurita</i> NIT: 815.001.098-2 CÓDIGO DANE 176520002163 CÓDIGO ICFES No 078840 <b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>26</b> de <b>82</b>

La evaluación, como manifiesta López (2000), debe entenderse como un proceso en vez de como un simple resultado, debe ser un proceso de diálogo entre los implicados y no la simple aplicación de exámenes, pruebas o test a los estudiantes; además, dicho proceso busca la comprensión de lo que está ocurriendo, como paso previo y necesario para poder mejorar.

En ese sentido, debe darse prioridad a una evaluación formativa que realmente abogue por el mejoramiento de las potencialidades humanas. A su vez, debe ampliarse la concepción de evaluación en una sola dirección: del profesor al estudiante; para reconocer que el profesorado, de manera abierta y democrática, puede propiciar espacios en los cuales sus estudiantes, como sujetos de saber, evalúen las prácticas en las cuales se inscriben. Relaciones de aprendizaje recíprocas que redundan en el mejoramiento de las prácticas pedagógicas. Unido a lo anterior, convendría destacar algunos aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar en educación física:

- **Autoevaluación.** La autoevaluación es la valoración que hace cada individuo sobre su actitud y su propio desempeño en clase, a partir de sus conocimientos y las particularidades de las tareas motrices. Son datos que solo conoce quien se autoevalúa (Camacho, Castillo y Monje, 2007), corresponden a la experiencia misma del estudiante. Vista de esa manera, es conveniente educar a los niños, desde edades tempranas, en procesos de autoevaluación que pueden instalarse desde la práctica de juegos y deportes, elaboración de materiales, participación en actividades motrices y otros que considere pertinente el profesor, que potencien la autonomía y el autoconocimiento, además del componente axiológico que constituye este tipo de evaluación.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **27** de  
**82**

• **Coevaluación.** Corresponde a la evaluación realizada por grupos de personas sobre una actividad, desempeño o productos de uno de sus miembros (Camacho, Castillo y Monje, 2007). Permite la participación de los pares en los procesos de aprendizaje. Cuando se manifiestan las fortalezas y los aspectos por mejorar, según los criterios establecidos por el profesor, se crean ambientes de diálogo y responsabilidad. Es necesario precisar los criterios determinados a evaluar, pues como sugiere Salinas (2001), podría evaluarse lo negativo exclusivamente o, en una práctica equivocada de solidaridad, cubrir al compañero frente al profesor, aspecto que negaría la posibilidad de comprender los procesos formativos del estudiante.

• **Heteroevaluación.** Es la evaluación realizada por una persona, generalmente el profesor al estudiante. En educación física el profesor deberá evaluar no solo los niveles de destreza de los estudiantes, sino desde las potencialidades del sujeto. Se insiste en superar la perspectiva reduccionista de la educación física, por lo tanto la evaluación también deberá acogerse a miradas integrales de quienes participan en ella, pues como bien señala el Decreto 1290 de 2009, la evaluación deberá proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Ahora bien, convendría señalar que los profesores, en aras de mejorar sus prácticas pedagógicas, también deben permitir que sus estudiantes los evalúen. Dichas evaluaciones pueden partir de una entrevista con un estudiante o un grupo de ellos, un diálogo grupal, en el cuaderno de la asignatura o en fichas previamente establecidas. Una heteroevaluación debe servir tanto a estudiantes como profesores para mejorar los procesos educativos, pues unos y otros son indispensables en la configuración de mejores prácticas pedagógicas.

	<p><i>Institución Educativa Domingo Irurita</i></p> <p>NIT: 815.001.098-2  CÓDIGO DANE 176520002163  CÓDIGO ICFES No 078840</p> <p><b>PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b></p>	CODIGO	GA/- P.AS
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>28</b> de <b>82</b>

## ESTRATEGIA METODOLÓGICA

- Ejecución de actividades con base en:
  - Método deductivo
  - Método inductivo (El maestro realiza la instrucción y orienta el proceso de aprendizaje)
  - Tareas de movimiento (el estudiante debe seguir instrucciones con base en los elementos de orientación dados por el maestro)
  - Trabajo dirigido
  - Observación directa (juega un papel fundamental en los procesos de aprendizaje autónomo.
  - Teorización de conceptos (el estudiante interpreta y socializa con sus compañeros, los elementos propios del trabajo asignado).



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
 NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>29</b> de <b>82</b>

## MALLAS CURRICULARES

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163	
	<b>Área: Educación Física, Recreación y deporte</b>	<b>Grado: primero</b>
	<b>Docente(s): Hoover, jose Alberto, lourdes</b>	
	<b>Indicador de logro:</b> <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.</li> <li>• Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.</li> <li>• Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</li> </ul>	
	<b>Competencias:</b> <b>Competencia motriz.</b> <b>Competencia expresiva corporal.</b> <b>Competencia axiológica corporal.</b>	

<b>Periodo: Primero</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	<b>Competencia motriz:</b> Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos.  <b>Competencia expresiva corporal:</b> Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física  <b>Competencia axiológica corporal:</b> Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Indicadores de desempeño:	



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **30** de  
**82**

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación	
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>	
Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia.

RECURSOS: textos de recreación dirigida, lineamientos curriculares, balones, cuerdas, campo deportivo, bastones, pelotas, raquetas,



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **31** de  
**82**

Estrategias pedagógicas		Criterios y estrategias de evaluación	
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>	
<b>Periodo: Segundo</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.		
¿Qué expreso con mi cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Exploro y vivencio prácticas de danza y expresión corporal guiada y espontánea.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Atiendo y ejecuto las orientaciones sobre los tiempos para realizar actividad física en los espacios de- terminados y en armonía con los compañeros del aula.</li> </ul>		
exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.			
Indicadores de desempeño:			
Saber conocer		Saber hacer	Saber ser
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase		Ejecuta las actividades propuestas de aprendizaje a partir de rondas y canciones.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **32** de  
**82**

Movimientos corporales  
Juegos dirigidos

Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.

Trabajo con el acompañamiento del padre de familia

RECURSOS: Balones pelotas, lazos, juegos de salón, canchas, zonas verdes, ajedrez, loterías, pito, cronometro, cinta métrica.

Periodo: Tercero		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.	
¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia Motriz: Ubico mi cuerpo en el espacio y en Relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades Gimnásticas.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales</li> <li>• Competencia Axiológica corporal: Manifiesta agrado por la participación en juegos y actividades gimnasticas coherentes con mi edad y Desarrollo.</li> </ul>	
Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **33** de  
**82**

Periodo: Cuarto	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
<p>¿Cómo puedo vivir en un mundo educativo que como un nuevo mundo; que atienda los problemas personales y social y su dimensión corporal y lúdica a través de las clases.</p>	<p><b>Competencias motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de utilizar la expresión de mis habilidades físicas.</li> <li>- Capacidad de orientación que se me dan.</li> </ul> <p><b>Competencia expresiva corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de las normas</li> <li>- Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos.</li> </ul> <p><b>Competencia axiológica corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.</li> </ul>

RECURSOS: Balones pelotas, lasos, juegos de salón, canchas, zonas verdes, ajedrez, loterías, pito, cronometro, cinta métrica.

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia.
Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Compara e identifica las posibilidades físicas y motrices puestas en escena durante las actividades realizadas en la clase.	Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	Se divierte y participa reconociendo y aplicando las condiciones de las actividades, al realizar las prácticas planteadas.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **34** de  
**82**

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos, carreras atléticas.	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento, pista de atletismo, ciudadela deportiva.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia, trabajo en grupo.

RECURSOS: Balones pelotas, lazos, juegos de salón, canchas, zonas verdes, ajedrez, loterías, pito, cronometro, cinta métrica.



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
 NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>35</b> de <b>82</b>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163	
	<b>Área: Educación Física, Recreación y deporte</b>	<b>Grado: Segundo</b>
	<b>Docente(s): Hoover, Jose Alberto, Lourdes</b>	
	<b>Indicador de logro:</b> Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar formas básicas del movimiento en relación a diferentes situaciones y contextos.</li> <li>• Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.</li> </ul> Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física	
<b>Competencias:</b> <b>Competencia motriz</b>  <b>Competencia expresiva corporal.</b> <b>Competencia axiológica corporal.</b>		

Periodo: Primero	
- Pregunta problematizadora - Ámbito de investigación. - Situación problema	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	Competencia motriz: Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Competencia expresiva corporal: Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo.  Competencia axiológica corporal: Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física..



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **36** de  
**82**

--	--

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas.	Realiza y origina movimientos siguiendo diferentes ritmos.	Realiza hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.

Plan de mejoramiento continuo			
M	Nivelación	Apoyo	Superación
monitores, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	videos, recortado y pegado, práctica de movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Talleres, exposiciones y participación.

Indicadores de desempeño: periodo segundo
---



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **37** de  
**82**

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Desarrolla diferentes juegos y actividades rítmicas reconociendo las posibilidades de su cuerpo.	Respeta el desempeño en los juegos de sus compañeros.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropriación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos corporales</li> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Juegos dirigidos</li> <li>- Ambito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento Ejes de los estándares o lineamientos en términos de	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia de acción de pensamiento y producción.
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.</li> </ul>	
RECURSOS: Balones pelotas, lazos, juegos de salón, canchas, zonas verdes, ajedrez, loterías, pito, cronometro, cinta métrica.		



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **38** de  
**82**

#### Indicadores de desempeño:

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales.	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación	
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>	
<b>Plan de mejoramiento continuo</b>		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación	
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>	



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **39** de  
**82**

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos, carreras de 30 metros. Periodo: Cuatro	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Elaboración de carteleras en compañía de los padres.
- Pregunta problematizadora Ámbito de investigación. - Situación problema	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.	
¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.</li> </ul>	



*Institución Educativa Domingo Irurita*  
 NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840  
**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>40</b> de <b>82</b>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163		
	<b>Área: Educación Física, Recreación y deporte</b>		<b>Grado: Tercero</b>
	<b>Docente(s): Hoover, jose Alberto,lourdes</b>		
	<b>Indicador de logro:</b>		
Indicadores de desempeño:	<b>Objetivos:</b> Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	
Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Identifica formas básicas de movimiento y la relación con los segmentos corporales.	Valora y respeta su cuerpo y el de su compañeros.	
	Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.		
	<b>Competencias:</b> <b>Competencia motriz</b> <b>Competencia expresiva corporal.</b> <b>Competencia axiológica corporal.</b>		



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **41** de  
**82**

RECURSOS: libro de educación física de primaria, balones, cuerdas, campo deportivo, videos, equipo de audio.

Estrategias pedagógicas		Criterios y estrategias de evaluación	
Plan de mejoramiento continuo			
Nivelación	Apoyo	Superación	
Exigencias de un nuevo mundo, que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos dirigidos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	Videos, recortado y pegado, práctica de movimiento, carreras de 30 metros.	Capacidad de imitación Capacidad de adaptación Reconocimiento de las normas	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo en clase: individual o grupal.

Periodo: Primero	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
<p>Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?</p>	<p>Competencia motriz: Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y su duración en diferentes actividades físicas. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales..</p> <p>Competencia expresiva corporal: Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento.</p> <p>Competencia axiológica corporal: Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.</p>





## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>43</b> de <b>82</b>

Periodo: Tercero		
- Pregunta problematizadora		
Estrategias pedagógicas		Criterios y estrategias de evaluación
<p>¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego? ¿Cómo mejoro mi capacidad de adaptación y juego que se desarrolla a través de las clases?</p>		
<p>Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que responda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través de los juegos que se desarrolla a través de las clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y lúdicas.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo de reposo y en movimiento. Capacidad de adaptación.</li> <li>- Capacidad de adaptación Reconocimiento de las normas gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.</li> </ul>
Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia.

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica las habilidades motrices básicas a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida.	Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física.



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **44** de  
**82**

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Conoce los cambios fisiológicos presentados en la realización de juegos y actividad física y en las partes del cuerpo que logra identificarlos.	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Respeta las normas establecidas en la realización de juegos.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación	
Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Exigencias de un nuevo mundo, que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través de los movimientos dirigidos, danzas y bailes de la región y juegos que se desarrolla a través de las clases.	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Capacidad de imitación. Capacidad de adaptación. Reconocimiento de las normas

Periodo: Cuarto	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Cuáles son los cambios fisiológicos cuando juego?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia motriz:</b> Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física pausa actividad física. Comparto mis cambios y mejoras de los gestos motrices y fisiológicos con mis compañeros de clase.</li> <li>• <b>Competencia expresiva corporal:</b> Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.</li> <li>• <b>Competencia axiológica corporal:</b> Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.</li> </ul>

RECURSOS: Balones pelotas, lazos, juegos de salón, canchas, zonas verdes, ajedrez, loterías, pito, cronometro, cinta métrica.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **45** de  
**82**



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>46</b> de <b>82</b>

Periodo: Primero	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
<p>Qué importancia tiene la actividad física para mi salud?</p>	<p>Competencia motriz:          Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.</p> <p>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.</p> <p>Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.</p> <p>Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas</p> <p>Competencia expresiva corporal:          Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Competencia axiológica corporal:          Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.</p>



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página 47 de

82



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA**

Nit: 815.001.098-2  
 Código Dane 176520002163

**Área: Educación Física, Recreación y deporte**

**Grado: Cuarto**

**Docente(s): Hoover, Jose Alberto, Lourdes**

**Indicador de logro:**

Objetivos:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.

Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

**Competencias:**

**Competencia motriz**

**Competencia expresiva corporal.**

**Competencia axiológica corporal.**

**Indicadores de desempeño:**

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.	Ejecuta formas básicas de movimiento y la relaciona con los segmentos corporales.	Valora y respeta su cuerpo y el de su compañeros.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> <li>- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos</li> </ul>



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **48** de  
**82**

Nivelación	Apoyo	Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales	Estándares básicos de competencia. Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo individual y grupal.

indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.	Práctica juegos, ejercicios gimnásticos y danzas con sus compañeros.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos, ejercicios gimnásticos y danzas.

Periodo: Segundo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia motriz:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.</li> <li>- Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.</li> <li>- Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.</li> <li>- Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.</li> </ul> </li> <li>• <b>Competencia expresiva corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.</li> </ul> </li> <li>• <b>Competencia axiológica corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decido mi tiempo de juego y actividad física.</li> </ul> </li> </ul>

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
-------------------------	---------------------------------------



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **49** de  
**82**

Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.

- Desempeño en grupo
- Apropiación de movimientos
- Capacidad de imitación
- Capacidad de adaptación
- Reconocimiento de las normas
- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales	Estándares básicos de competencia. Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo individual y grupal.

RECURSOS: Balones canchas deportivas, cuadernos, bibliografías, videos, pito cronometro, cinta métrica, equipo de audio, discos .



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **50** de  
**82**

Indicadores de desempeño:

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.

Periodo: Tercero

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.</li> </ul>

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> <li>- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos</li> </ul>



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **51** de  
**82**

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales	Estándares básicos de competencia. Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo individual y grupal.

RECURSOS: Balones canchas deportivas, cuadernos, bibliografías, videos, pito cronometro, cinta métrica

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices individuales y de grupo.	Propone momentos de juego en el espacio escolar.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO GA/- P.AS

VERSION 2

PÁGINA Página **52** de **82**

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> <li>- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos</li> </ul>

Plan de mejoramiento continuo		
RECURSOS: Balones, canchas deportivas, cuadernos, bibliografías, videos, pito cronometro, cinta métrica		Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales. Ambito de investigación. Circuitos gimnásticos. - Situación problema	Estándares básicos de competencia Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes. Textos de referencia para el cuidado de la salud y la nutrición.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo de pensamiento y producción. Trabajo individual y grupal.
¿Cómo expreso mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo?	Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha, de forma individual y grupal. Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA	
Nit: 815.001.098-2	
Código Dane 176520002163	
Área: Educación Física, Recreación y deporte	Grado: primero
Docente(s): Hoover, jose Alberto, lourdes	
Indicador de logro:	



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **53** de  
**82**

	<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.</li> <li>• Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.</li> <li>• Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.</li> </ul>	
	<b>Competencias:</b> <b>Competencia motriz.</b> <b>Competencia expresiva corporal.</b> <b>Competencia axiológica corporal.</b>	
Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

<b>Periodo: Primero</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Qué siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?	<b>Competencia motriz:</b> Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. <b>Competencia expresiva corporal:</b> Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física <b>Competencia axiológica corporal:</b> Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.
Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>54</b> de <b>82</b>

<b>Periodo: Segundo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
<p><b>¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia motriz:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo.</li> <li>- Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</li> <li>- Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.</li> </ul> </li> <li>• <b>Competencia expresiva corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconozco e implemento movimientos y decisiones de juego y actividad física.</li> </ul> </li> <li>• <b>Competencia axiológica corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta mis condiciones personales.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> </ul>

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Movimientos corporales Juegos dirigidos	Videos, recortado y pegado, practica de movimiento.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>55</b> de <b>82</b>

Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.	Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.
---	--	--

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropriación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> <li>- Reconocimiento de las normas</li> <li>- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos</li> </ul>

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales	Estándares básicos de competencia. Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo individual y grupal. Participación en juegos dirigidos



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO GA/- P.AS

VERSION 2

PÁGINA **Página 56 de 82**

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo y su interrelación con los otros.

Periodo: Tercero	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz: Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Propongo momentos de juego en el espacio escolar.</li> <li>• Competencia expresiva corporal: Realizo secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.</li> <li>• Competencia axiológica corporal: Realizo actividad física actuando con respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y el ambiente.</li> </ul>

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño en grupo</li> <li>- Apropiación de movimientos</li> <li>- Capacidad de imitación</li> <li>- Capacidad de adaptación</li> </ul>



## Institución Educativa Domingo Irurita

NIT: 815.001.098-2

CÓDIGO DANE 176520002163

CÓDIGO ICFES No 078840

### PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **57** de  
**82**

personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos		- Reconocimiento de las normas
Periodo: Cuarto		
- Pregunta problematizadora - Ámbito de investigación. - Situación problema	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.	
¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás?	Competencia motriz: Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Plan de mejoramiento continuo Apoyo Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales	Identifico como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; de esta manera como afecta la relación con los demás.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia Trabajo individual y grupal. Participación en juegos dirigidos
	Identifico la importancia de la práctica motriz para mejorar mi condición física y su aporte para mi salud.	

Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás.	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.
--	--	---

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Mediante la educación física el niño exprese sus cualidades físicas motrices, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo; que atienda los procesos de formación	- Desempeño en grupo - Apropiación de movimientos - Capacidad de imitación



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **58** de  
**82**

personal y social y su dimensión corporal y lúdica a través los movimientos y juegos que se desarrolla a través de las clases.

- Capacidad de adaptación
- Reconocimiento de las normas
- Ejercitación, reconocimientos de elementos básicos

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Ejecución de diversos ejercicios de coordinación y movimientos corporales. Conocimiento y uso adecuado de la ropa para las prácticas deportivas.	Estándares básicos de competencia. Lineamiento curriculares, de educación física recreación y deportes.	Trabajo con el acompañamiento del padre de familia. Trabajo individual y grupal.

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Sexto
Docentes:	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.</li> <li>• Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones.</li> <li>• Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social.</li> </ul>	
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	

Periodo 1			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competen



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO	GA/- P.AS
VERSION	2
PÁGINA	Página <b>59</b> de <b>82</b>

vida?

<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Demuestro como las</p>	<p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>
---	---	---

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.	Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.	Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.

Periodo 2			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar mis	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **60** de  
**82**

posibilidades de movimiento?

Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.

Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.

Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir participar en actividades y

Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas.

Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como

Indicadores de desempeño

Saber conocer

Saber hacer

Saber ser

Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.

Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.

Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

Periodo 3

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares o lineamientos

¿Cómo puedo comunicarme

Competencia motriz

Competencia expresiva

Competencia axiológica corporal



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **61** de  
**82**

con los otros a través del cuerpo?

Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.

Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual.

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

Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de

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

Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.

Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.

**Indicadores de desempeño**

**Saber conocer**

Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.

**Saber hacer**

Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.

**Saber ser**

Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.

Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.



*Institución Educativa Domingo Irurita*

NIT: 815.001.098-2  
 CÓDIGO DANE 176520002163  
 CÓDIGO ICFES No 078840

**PLAN DE ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CODIGO

GA/- P.AS

VERSION

2

PÁGINA

Página **62** de  
**82**

Indicadores de				
Saber conocer		Saber hacer		Saberser
Relaciona la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.		Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.		Muestra interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, Competencia Axiológica corporal
¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?		<p>Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental.</p> <p>Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte.</p> <p>Relaciono la práctica de la actividad física, las</p>	<p>Participo propositivamente en actividades de clase.</p> <p>Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.</p>	<p>Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable.</p> <p>Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresado mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.</p>

**1.1. Grado**

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	4.7 Grado: Séptimo
Docentes:	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo Y sana convivencia.</li> <li>Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser</li> </ul>	
Competencias:	
Competencia motriz.	
Competencia expresiva corporal.	
Competencia axiológica corporal.	

Periodo 1			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cuáles son los elementos que permiten armonizar la práctica de los gestos deportivos en el trabajo en equipo?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia
	<p>Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.</p> <p>Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo en equipo en pro del desarrollo colectivo de habilidades.</p> <p>Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.</p>	<p>Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute</p>	<p>Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.</p>

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.	Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.	Disfruta, motiva y posibilita la realización de

Periodo 2			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo incide mi expresión corporal en el desarrollo de mis cualidades físicas?	Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia
	<p>Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.</p> <p>Exploro movimientos corporales rítmicos en armonía con los manifestados por el grupo.</p>	<p>Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.</p> <p>Genero expresiones corporales y gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.</p>	<p>Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera</p>

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.	Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.	Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.

Periodo 3			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competenci

<p>actividad física?</p>	<p>Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.</p> <p>Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p>	<p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.</p> <p>Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.</p> <p>Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.</p>
--------------------------	--	--	--

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
<p>Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.</p> <p>Entiende las funciones de los sistemas cardíaco, respiratorio, esquelético y muscular.</p>	<p>Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.</p> <p>Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la</p>	<p>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.</p>

Periodo 4	
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos

¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia
	Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas.	Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica.	Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.
	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto.	
	Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas.		
	Practico actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece		

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Identifica con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.	Práctica y participa de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.	Asume de forma eficiente el respeto, el cuidado de los

## 1.2. Grado octavo

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	4.8 Grado: Octavo
Docentes:	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución.</li> <li>• Elegir las técnicas de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los movimientos en beneficio de los resultados propios y del grupo.</li> </ul>	
Competencias:	
Competencia motriz.	
Competencia expresiva corporal.	
Competencia axiológica corporal.	

Periodo 1			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo enriquezco mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia
	Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.
	Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.		
	Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.		
	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.		

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Identifica cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.	Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una forma para

Periodo 2			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo articulo los nuevos esquemas de movimiento a los aprendizajes previos?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia
	<p>Ejecuto movimientos acordes a los elementos de trabajo propios de la disciplina deportiva</p> <p>Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.</p>	<p>Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.</p>	<p>Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.</p>

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Consulta y argumenta temas relacionados con el ritmo y las expresiones motrices.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren control y exploración corporal y coordinación.	Refuerza y valora las actividades dancísticas como

Periodo 3			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia
	<p>Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.</p> <p>Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.</p> <p>Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.</p>	<p>Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo.</p>	<p>Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.</p>

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	Participa en las actividades deportivas pro- puestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan	Coopera y hace parte de equipos de juego con sus

Periodo 4			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competen
	<p>Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas.</p> <p>Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.</p> <p>Ejecuto durante el juego</p>	<p>Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica.</p> <p>Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resulta- dos de la actividad.</p>	<p>Reconozc o el estado de mi condición física, interpreta ndo los resultados</p>

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.	Cumple de forma eficiente y oportuna

### 1.3. Grado noveno

Área: Educación Física, Recreación y Deporte	Grado: Noveno
Docentes:	
Objetivos:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.</li> <li>• Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.</li> <li>• Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</li> </ul>	
Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.	

Periodo 1			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿De qué manera la actividad física mejora mi	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competenci

calidad de vida?	<p>Realizo los diferentes test deportivos motores.</p> <p>Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.</p>	Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación
------------------	--	--	--

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

Periodo 2			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿de que manera la practica deportiva aporta en el	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competencia

desarrollo integral del estudiante?	<p>Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.</p> <p>Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.</p>	<p>Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.</p>	<p>Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</p>
-------------------------------------	---	--	--

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
<p>Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.</p>	<p>Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.</p> <p>Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica</p>	<p>Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.</p>

Periodo 3			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cuál es la influencia del voleibol en el desarrollo integral	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competen

del estudiante?	<p>Controlo de manera adecuada los movimientos respiratorios durante la ejecución de los gestos técnicos.</p> <p>Utilizo diferentes variables para el aprendizaje de los diferentes gestos técnicos.</p>	<p>Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio</p> <p>Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos.</p>	<p>Reconozco las condiciones y valores propios y del grupo y las resalto en los</p>
-----------------	--	--	---

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saberser
Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.	Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.	Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.

Periodo 4			
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares o lineamientos		
¿Cómo mejorar la postura a través de la fundamentación deportiva?	Competencia motriz	Competencia expresiva	Competen

Periodo: I PERIODO				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>		Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.		
¿De qué manera la ejecución de un programa sistemático de actividades físicas y la práctica deportiva contribuye al incremento de las capacidades físicas?		Posee autonomía y responsabilidad en el desarrollo de programas de ejercicios que permiten la conservación de la salud física y psíquica.		
		<p>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</p> <p>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.</p> <p>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</p> <p>Comprendo las características del juego y las pongo en</p>	<p>Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</p>	<p>Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal</p>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163	
	<b>Área: Educación Física recreación y deportes</b>	<b>Grado: grados decimo y undécimo</b>
	<b>Docente(s): Mg. Jhon Jairo pineda Caicedo</b>	
	<b>Indicador de logro:</b> <b>Evaluar el nivel de Condición Física y elaborar un programa para el desarrollo de sus condiciones físicas y psíquicas</b>	
<b>Competencias: capacidades biomotoras, demostrativas y participativa</b>		

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Elabora un programa sistemático de actividades físicas de acuerdo a sus necesidades motrices con el fin de mejorar su condición física.	Ejecuta los trabajos físicos programados de acuerdo a sus necesidades motrices con el fin de desarrollar sus condiciones físicas	Muestra actitud de colaboración trabajo en equipo, respeto e integración en la practica deportiva.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Elabora una ficha antropométrica Realiza los test deportivos motores Realiza trabajos de acondicionamiento físico Participa de los juegos de irradiación deportiva	Cumple con el uniforme de educación física Realiza los ejercicios con disposición y actitud Participa de forma activa del desarrollo de las clases Asistencia puntual a las clases

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Realiza actividades de nivelación como trabajos escritos. Realiza los test de condición física	Realiza ejercicios para mejorar su condición física.	Trabajos escritos, realización de trabajos físicos para mejorar su condición física general.

**RECURSOS:** canchas, conos, balones, vallas y topes.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA**

Nit: 815.001.098-2

Código Dane 176520002163

**Área: Educación física recreación y deportes**

**Grado: decimo y undecimo**

**Docente(s): Mg. Jhon Jairo pineda caicedo**

**Indicador de logro:**

**Evaluar el nivel de Condición Física y elaborar un programa que, a través de la práctica sistemática del futbol sala actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación, incremente las capacidades físicas implicadas**

**Competencias: Capacidades biomotoras, demostrativas, participativa**

Periodo: II PERIODO

- Pregunta problematizadora
- Ámbito de investigación.
- Situación problema

Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.

¿De qué manera las actividades físicas y la fundamentación deportiva se convierten en un factor importante para preservar la salud física?

Posee la capacidad de adaptarse a nuevos esquemas de movimiento que permiten mejorar su condición física y mejorar sus habilidades para la práctica del futbol sala.

Indicadores de desempeño:

Saber conocer

Saber hacer

Saber ser

Conoce la historia y reglamento del futbol sala y las aplica en situación de juego.

Realiza ejercicios que mejoren su condición física general tomando como base el futbol sala.

Muestra actitud en el desarrollo de las temáticas de clase, trabaja en equipo, muestra respeto por las normas y se integra en la práctica deportiva.

ategias pedagógicas

riterios y estrategias de evaluación

<p>Historia y reglamento          Juego y cancha, desplazamientos, conducción y dribling, superficies de contacto, según la forma, juegos de aplicación, pase y remate.</p>	<p>Cumple con el uniforme de la institución educativa          Desarrolla los gestos técnicos de forma adecuada en las diferentes disciplinas deportivas.          Participación activa en las clases          Asistencia puntual a clases.</p>
---	---

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Desarrollo de actividades de superación como carteleras y trabajos escritos.	Apoyo a estudiantes que por patologías médicas no puedan realizar actividad física.	Trabajos escritos

RECURSOS: canchas, balones de futbol sala, conos y topes.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163	
	<b>Área: Educación física recreación y deportes</b>	<b>Grado: decimo y undécimo</b>
	<b>Docente(s): Mg. Jhon Jairo pineda caicedo</b>	
	<b>Indicador de logro:</b> <b>Entender, las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal en el voleibol, diseñando y practicando actividades físicas.</b>	
	<b>Competencias: capacidades biomotoras, demostrativas, participativa</b>	

Periodo: III		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.	
¿Cómo podemos dar a conocer las posibilidades expresivas y comunicativas desde el voleibol?	Desarrollo personal: posee autonomía y responsabilidad para el diseño y adaptación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud física y psíquica.	
Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Reconoce la importancia de una buena preparación física antes de la práctica del voleibol.	Ejecuta ejercicios de alta complejidad en el voleibol como remates, bloqueos y saques.	Participa de forma activa en las clases de voleibol reconociendo sus debilidades y fortalezas.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Historia y reglamento del voleibol, fundamentos avanzados, sistemas de ataque, bloqueo, situaciones de juego, arbitraje, evaluación dinámica en situación de juego.	Cumple con el uniforme de educación física Desarrolla los diferentes gestos técnicos biomecánicos en la disciplina voleibol, trabajo en equipo.

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación

A los estudiantes con problemas coordinativos se les realizara un trabajo diferenciado para que aprendan las técnicas del voleibol.	Los estudiantes más avanzados ayudaran a sus compañeros a realizar los ejercicios planteados de forma correcta.	Estudiantes con problemas físicos realizaran trabajos escritos y carteleras.
---	---	--

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA</b> Nit: 815.001.098-2 Código Dane 176520002163	
	<b>Área: Educación física</b>	<b>Grado: decimo y undecimo</b>
	<b>Docente(s): Mg jhon Jairo pineda caicedo</b>	
	<b>Indicador de logro:</b> <b>Reconocer, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes habituales de su entorno, individuales, colectivos o de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones reales en el baloncesto.</b>	
	<b>Competencias: Capacidades biomotoras, demostrativas y participativas</b>	
<b>RECURSOS:</b> balones de voleibol, cancha de voleibol, malla, conos y topes.		

Periodo:IV	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta problematizadora</li> <li>- Ámbito de investigación.</li> <li>- Situación problema</li> </ul>	Ejes de los estándares o lineamientos en términos de acción de pensamiento y producción.
¿De qué manera el Baloncesto incrementa el nivel de autonomía en el desarrollo de tareas motoras y juegos, aplicando fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos?	Poseo libertad y la utilizo responsablemente en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre deportivas, utilizando el baloncesto como deporte base. Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas.

Indicadores de desempeño:		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica la importancia del baloncesto en los procesos de formación integral y deportiva, llevándolos a la práctica	Analiza con autonomía los fundamentos técnicos del baloncesto, mediante ejercicios	Se motiva hacia la práctica deportiva reforzando la unión entre compañeros y compartiendo objetivos intereses y experiencias en común.

Estrategias pedagógicas	Criterios y estrategias de evaluación
Historia y reglamento del baloncesto, Adaptación y ambientación al elemento y al campo de juego, dribling en desplazamiento y protección, pases de pecho picado de béisbol por encima de la cabeza Lanzamientos, doble ritmo paradas. Posiciones básicas de cada fundamento.	Cumple con el uniforme de educación física Desarrolla los gestos técnicos biomecánicos en las diferentes disciplinas deportivas. Participación activa en el desarrollo de las clases Asistencia puntual a clases.

Plan de mejoramiento continuo		
Nivelación	Apoyo	Superación
Desarrollo de actividades que le permitan a estudiantes con dificultades para el desarrollo de los diferentes trabajos alcanzar los objetivos propuestos.	Estudiantes con condiciones superiores ayudar a sus compañeros a alcanzar los objetivos propuestos.	Realización de trabajos escritos y carteleras para estudiantes con deficiencias y problemas de salud.

RECURSOS: cancha de baloncesto, balones, conos y topes.



	<p style="text-align: center;"><i>Institución Educativa Domingo Irurita</i></p> <p style="text-align: center;">NIT: 815.001.098-2  CÓDIGO DANE 176520002163  CÓDIGO ICES No 078840  <b>PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b></p>	CODIGO	GA/- P.A
		VERSION	2
		PÁGINA	Página <b>82</b> de <b>82</b>

### MEJORAMIENTO CONTINUO

- Reuniones de Área mensuales.
- Cumplimiento de fechas programadas para las actividades propias del Área.
- Promoción continúa hacia la masificación del deporte.
- Actualización permanente en cada uno de los procesos analizados y evaluados.
- Evaluación de las actividades ejecutadas durante cada periodo, con el fin de determinar los alcances en cada eje.
- Comunicación asertiva con todos los miembros involucrados en el proceso de formación de los estudiantes.