



PRINCIPIOS FILISOFICO

La educación física utiliza y estudia el movimiento para construir los diversos procesos de formación integral del individuo, considerándolo como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, procesos mentales y cognitivos, la personalidad e integración social.

A partir de estos procesos desarrollamos coherencia que se desarrolla la coherencia con el marco filosófico de la institución en la proyección al ser humano integral y por consiguiente, el área aporta entre otros principios; el respeto, la comunicación, la promoción del desarrollo integral del individuo. Apuntando a los objetivos institucionales, y el desarrollo de ellos. La educación física la recreación, el deporte y el tiempo libre vivencia en múltiples aspectos el decálogo Santista en aspectos tales como; la exigencia a si mismo, el respeto al otro, la responsabilidad, la preservación del medio ambiente, la disciplina al afrontar nuevos retos y el esfuerzo por hacer las cosas mejor.

El área se ajusta a lo contemplado en la misión en lo referente al proceso permanente de mejoramiento, fomentando el desarrollo de relaciones de convivencia y el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas para que el estudiante santista incida positivamente en la transformación de su entorno.

Es por esto y en concordancia con nuestra visión y misión que el enfoque de la educación física en nuestra institución ésta orientado a facilitar las relaciones interpersonales y comunitarias, al trabajo en grupo y la cooperación, a ayudar al desarrollo psicomotor en forma gradual y progresiva según las etapas y grados de escolaridad. Es el elemento necesario e importante porque mediante ella logramos y mantenemos un buen estado físico, mental y emocional, estimulamos la creatividad de los niños en los diversos aspectos de su desarrollo y de su vida, creamos valores de disciplina, tolerancia, respeto, Honestidad y demás; orientamos hacia la conservación de la salud y brindamos elementos para el aprovechamiento del tiempo libre.

NORMATIVIDAD

El programa de educación física para los niveles de la enseñanza básica y media, ha sido elaborado acogiendo las normas y orientaciones estipuladas en la ley 115/94, Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte, la guía 15: "Orientaciones Pedagógicas Para La Educación Física, Recreación Y Deporte" y la Ley 181/95 del deporte, en lo concerniente al impulso que desde las instituciones le podemos dar a las actividades deportivas.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES – V4

En el orden local, la circular 026 de 2013 de la secretaria de Educación de Medellín, el cual da orientaciones sobre el desarrollo del proyecto de aprovechamiento del tiempo libre. En el ámbito institucional el Acuerdo 066 de 2008 en el cual se define la intensidad horaria para cada una de las áreas/asignaturas, el acuerdo 105 de 2012 por el cual se adopta el SIEPE

La normatividad actual busca hacer de la Educación Física una herramienta en la formación para los individuos involucrados brindando material de apoyo importante y lineamientos claros para la aplicación de los procesos, permitiendo que las instituciones puedan desarrollar las adecuaciones pertinentes de acuerdo a los diferentes contextos.

CONTEXTOS

Contexto Social

El contexto donde se encuentran ubicadas las sedes de la institución educativa, barrios Eduardo Santos y El Salado, influyen fuertemente en su desarrollo físico de los estudiantes, el juego en el entorno esta mediado por el contacto físico y el juego de contacto "brusco". Los niños, niñas y jóvenes son espejo de lo que ven y viven en sus entornos por lo que no es raro observar la confrontación con palabras y posturas que se leen como agresivas al igual que expresiones de aceptación de los mismos hechos, se aprecia gran dificultad en pedir disculpas o hablar en positivo; es entonces donde el entorno educativo aparece como un espacio para potenciar las habilidades sociales.

En el entorno los jóvenes basan su desarrollo físico en la práctica del futbol y a pesar de la presencia de instituciones como el INDER que han realizado un gran trabajo en la diversificación de las actividades deportivas aún hay un escaso desarrollo físico y emocional ya que los juegos naturales de los estudiantes están básicamente mediados por el dominio al otro sin tener en cuenta el cómo éste pueda sentirse. También se puede observar una concepción de vida basada en la agresión y la brusquedad con bajo nivel de autoestima y una marcada ausencia de propósito de vida, que dificulta el desempeño escolar.

Contexto Disciplinar

La educación física para la enseñanza básica y media incluye como medios de trabajo la gimnasia, los juegos, los bailes folclóricos y los deportes, cuya enseñanza sistematizada permite introducir al estudiante en el desarrollo intelectual, socio-afectivo y motor, en la identificación de su esquema corporal, en la capacidad de ajuste postural a través del equilibrio, en el conocimiento de las funciones orgánicas, su relación con el



medio para el logro de la coordinación, mejoramiento de las capacidades físicas, todo lo anterior dirigido a satisfacer sus necesidades lúdicas e iniciación en la educación deportiva y social (marcos generales de los programas curriculares 1984)

La perspectiva desde el área está acorde con la característica de la acción de la educación física como una praxología o acción motriz, aprendizaje del movimiento, con el movimiento y a través del movimiento en la cual se integran como un todo: El hacer, el saber, y el ser, en las diferentes situaciones del contexto, aprendiendo a llegar a resultados prácticos a partir de la comprensión de las condiciones del contexto. Lo anterior va en concordancia con las orientaciones pedagógicas dadas en la guía 15. Por ejemplo, no se gana nada si se sabe la teoría sobre la importancia del ejercicio, si no se hace ejercicio, se comprende el tipo de ejercicio adecuado y por qué y para qué se realiza en una situación determinada

El desarrollo de competencia praxeológica, enriquece las competencias de la persona, dada por la apropiación de los diferentes dominios correspondientes a los procesos de la educación física. Esta competencia se refiere a sus implicaciones éticas, sociales, lúdicas, estéticas y cognitivas, es decir a la integralidad del desarrollo humano. La educación física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento y el término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

La construcción teórica de las competencias ha identificado los niveles y el desarrollo de las habilidades, que evidencian el grado de manejo y profundidad de estas competencias y partiendo que los niveles se referirán al grado de apropiación, profundización y proyección del conocimiento y los dominios corresponden a los campos de conocimiento específicos de un área. Es por ello que los procesos de la educación física: apuntan al conocimiento, desarrollo, dominio, expresión y valoración del cuerpo; a los referido a la formación técnica individual y al grupo de las diferentes prácticas culturales; igualmente a la relación con el medio ambiente y los procesos inherentes a las implicaciones socioculturales de la actividad física, usos, organización y producción respetando los ejes propios del área, como son:

1. Competencia motriz

Comprende el conocimiento y el desarrollo del cuerpo, las condiciones físicas para confrontar distintas tareas en situaciones cotidianas

1.1. Desarrollo motor y Técnicas del cuerpo

Acto tradicional eficaz para el desenvolvimiento de la vida, determinado por las características de la cultura



1.2. Condición física

Estima el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteomuscular y cardiorrespiratorio que en conjunto potencian procesos de movimiento (Cajical 1978)

1.3. Lúdica motriz

Forma de ser y de actuar en un medio caracterizado por aprendizajes en el juego. Permitiendo al sujeto encontrarse consigo mismo y con el otro

2. Competencia expresiva corporal

Conjunto de conocimientos acerca de si mismo (ideas, sentimientos y emociones) técnicas para canalizar la emocionalidad

2.1. Lenguajes corporales

Los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones. los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices

3. Competencia axiológica corporal

Se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional desde una perspectiva individual y grupal

3.1. Cuidado de sí mismo

Manifestación en la vida cotidiana, porque el cuerpo se encarga de valores como resultado de explorarlo y vivenciarlo intensamente en sus distintas manifestaciones

POSTURA DIDACTICA

La educación física es importante porque se ocupa de las funciones psicomotoras básicas en la persona y especialmente en los niños, estas funciones son: Esquema corporal, ajuste postural, equilibrio, coordinación, adaptación espacio -temporal, descubrimiento y desarrollo de habilidades y destrezas, capacitación y aprendizaje de juegos.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar, dosificar y valorar la enseñanza de la educación física con orientaciones pedagógicas que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal y lúdica a nivel individual y social. Es entonces la metodología quien debe tener en cuenta las condiciones y procedimientos que faciliten el aprendizaje, entendido como un proceso complejo que se produce bajo condiciones que están en



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES – V4

permanente cambio y que deben tenerse en cuenta para la orientación de la enseñanza, es decir, se debe partir de las características, la experiencia y las motivaciones del estudiante. Pues no es de ignorarse que a través del estímulo a la inteligencia se crean estímulos a la autonomía personal, al reconocimiento de la diferencia, la creatividad. Las metodologías a utilizar en el área de educación física las podemos enmarcar en un aprendizaje en equipo, que implica un trabajo colectivo de discusión permanente, requiere de una apropiación seria de herramientas teóricas que se discuten en un grupo determinado de estudiantes, quienes desempeñarán diferentes roles siguiendo el patrón indicado, esto implica un proceso continuo de retroalimentación entre teoría y práctica, lo que garantiza que estos dos aspectos tengan sentido; un aprendizaje significativo, que permite adquirir nuevos significados mediante la exploración de conceptos previos, haciendo un diagnóstico de saberes, habilidades y necesidades del estudiante. Posteriormente se da una profundización o transformación de significados, pasando de los conocimientos previos a los conocimientos nuevos, mediante el análisis, la reflexión, la comprensión, el uso de los procesos básicos de pensamiento, aplicación del proceso inductivo-deductivo y la aplicación del pensamiento crítico.

RECURSOS

Para el desarrollo del plan de área y lo concerniente a ésta, es indispensable identificar los recursos necesarios que garanticen el cumplimiento de los procesos, a saber:

Los espacios con que se cuenta en la institución permiten la realización de las actividades, en función del desarrollo físico-motriz, (Lateralidad, esquema corporal, desplazamientos y otros), en lo Psicomotor (Aceptación de sí mismo y autocuidado y lo Socio motor (El desarrollo de actividades grupales).

Los elementos con que se cuentan nos permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo - motrices, físico – motrices y socio - motrices básicas a través de actividades programadas con aros, conos, colchonetas, pelotas y balones.

El recurso humano debe ser idóneo y cumple con las necesidades de la institución, incluyendo en su perfil el ser comprometido con su quehacer, creativos y propositivos, de gran sentido humano y profesional

OBJETIVOS DE NIVEL

Según la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación) MEN



ARTICULO 13o. Objetivos comunes de todos los niveles.

Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

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

ARTICULO 20o. Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

- a) Propiciar una formación, general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación de la sociedad y el trabajo;
- b) Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente.
- c) Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida cotidiana.
- d) Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación y la ayuda mutua;
- e) Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa, y
- f) Propiciar la formación social, moral y demás valores del desarrollo humano.

ARTICULO 21o. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:



- a) La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista;
- b) El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal frente al conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico;
- c) El desarrollo de las habilidades comunicativas básicas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar y expresarse correctamente en lengua castellana y también en la lengua materna, en el caso de los grupos étnicos con tradición lingüística propia, así como el fomento de la afición por la lectura.
- d) El desarrollo de la capacidad para apreciar y utilizar la lengua como medio de expresión estética;
- e) El desarrollo de los conocimientos matemáticos necesarios para manejar y utilizar operaciones simples de cálculo y procedimientos lógicos elementales en diferentes situaciones, así como la capacidad para solucionar problemas que impliquen estos conocimientos;
- f) La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad;
- g) La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimientos que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad;
- h) La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;
- i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;
- j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- k) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;
- l) La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura;
- m) La adquisición de elementos de conversación y de lectura al menos en una lengua extranjera;
- n) La iniciación en el conocimiento de la Constitución política y
- o) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

ARTICULO 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

- a) El desarrollo de la capacidad para comprender textos y expresar correctamente mensajes complejos, orales y escritos en lengua castellana, así como para entender, mediante un estudio sistemático, los diferentes elementos constitutivos de la lengua;



- b) La valoración y utilización de la lengua castellana como medio de expresión literaria y el estudio de la creación literaria en el país y en el mundo;
- c) El desarrollo de las capacidades para el razonamiento lógico, mediante el dominio de los sistemas numéricos, geométricos, métricos, lógicos, analíticos, de conjuntos de operaciones y relaciones, así como para su utilización en la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, de la tecnología y los de la vida cotidiana;
- d) El avance en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, mediante la comprensión de las leyes, el planteamiento de problemas y la observación experimental;
- e) El desarrollo de actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente;
- f) La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas;
- g) La iniciación en los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil;
- h) El estudio científico de la historia nacional y mundial dirigido a comprender el desarrollo de la sociedad, y el estudio de las ciencias sociales, con miras al análisis de las condiciones actuales de la realidad social;
- i) El estudio científico del universo, de la tierra, de su estructura física, de su división y organización política, del desarrollo económico de los países y de las diversas manifestaciones culturales de los pueblos;
- j) La formación en el ejercicio de los deberes y derechos, el conocimiento de la Constitución Política y de las relaciones internacionales;
- k) La apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística y el conocimiento, valoración y respeto por los bienes artísticos y culturales;
- l) La comprensión y capacidad de expresarse en una lengua extranjera;
- m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;
- n) La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y
- ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTICULO 30. Objetivos específicos de la educación media académica. Son objetivos específicos de la educación media académica:

- a) La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando;
- b) La profundización en conocimientos avanzados de las ciencias naturales;



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

ARTICULO 33. Objetivos específicos de la educación media técnica. Son objetivos específicos de la educación media técnica:

- a) La capacitación básica inicial para el trabajo;
- b) La preparación para vincularse al sector productivo y a las posibilidades de formación que éste ofrece, y
- c) La formación adecuada a los objetivos de educación media académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior.

OBJETIVO GENERAL DEL AREA

Desarrollar las potencialidades del individuo a través de los elementos propios de la educación física para contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano.

OBJETIVOS POR GRADO

Primero

Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Segundo

Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.



Tercero

Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas. para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Cuarto

Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud

Quinto

Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

Sexto

Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

Séptimo

Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

Octavo

Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

Noveno

Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al desarrollo de talleres teórico-prácticos, las consultas de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.



Décimo

Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

Undécimo


Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensione su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.

EVALUACION

La metodología evaluativa pretende orientarse hacia el desarrollo de la competencia, la cual se refiere a la acción práctica y a sus implicaciones éticas, sociales, lúdicas, estéticas y cognitivas, es decir a la integralidad del desarrollo humano desde cada una de las actividades teórico-prácticas.

Para tal efecto se construyen cuadros de prueba, test y guías, se realizan actividades encaminadas al desarrollo de diferentes habilidades y competencias y se realizan consultas relacionadas, las cuales se registran como proceso sistemático y progresivo con la participación de los educandos, mediante un seguimiento coevaluativo. Los diferentes instrumentos se retroalimentan con el desarrollo y desempeño particular de cada grupo, garantizando la aplicación de estos en forma contextualizada. Las planillas y cuadros siempre están a disposición de los educandos, conociendo estos su evolución y desempeño, permitiendo esto, que cada uno de ellos presente las actividades y los planes de apoyo que sean pertinentes para el alcance de sus logros. Los instrumentos se someten a mejoramiento continuo a través de la confrontación con su aplicación en discusión al interior del área y acorde con los propósitos planteados. La innovación está dada por la actualización de contenidos, teorías pedagógicas y experiencias adquiridas.

Cabe anotar que la evaluación es diferenciadora de acuerdo a las condiciones particulares de los involucrados, dando cabida así a las personas con necesidades educativas especiales, limitaciones físicas o a los de condiciones extraordinarias, siguiendo los parámetros antes mencionados y acorde a su capacidad. Para ello se diseñan pruebas y actividades particulares de acuerdo con las necesidades del sujeto y en la medida de las condiciones institucionales, los docentes mantendrán el contacto con la familia a través de informes de actividades para evaluar el impacto del proceso. Esta

	<p>Institución Educativa Eduardo Santos "Educamos con amor"</p>	<p>PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES – V4</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

evaluación seguirá los parámetros establecidos en el eje fundamental del área y los lineamientos del SIEPE.

La estructura para las evaluaciones de periodo está dada por exámenes escritos en los periodos dos y cuatro y evaluaciones teóricas y/o prácticas para los periodos uno y tres.

BIBLIOGRAFIA

NORMATIVAS

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA
- LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 de 1994
- DECRETO 1860 de 1994
- LEY 181 de 1995
- MEN, Documento: Lineamientos generales de procesos curriculares.
- COLDEPORTES, Plan Nacional de Recreación, Bogotá, 1999.
- TALLERES: Lineamientos curriculares e indicadores de logros, Grupo Interinstitucional, Antioquia, 1997.
- MEMORIAS: Pedagogías constructivistas. Pedagogías activas y desarrollo humano: Primer encuentro internacional y IV Nacional, Manizales: 1997.
- SERIE LINEAMIENTOS CURRICULARES EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE, (Ministerio de Educación Nacional.
- ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE DOCUMENTO N° 15 – Revolución Educativa Colombia Aparte, Ministerio de educación Nacional – 2010
- CIRCULAR 026 DE 2013. SECRETARIA DE EDUCACION DE MEDELLIN
- ACUERDO 105 DE 2013 Sistema Institucional de Evaluación y Promoción de Estudiantes

AUTORES

- BERNARD, Michel: El Cuerpo., Buenos Aires: Paidos 1980.
- BONILLA BOLIVAR, Carlos: Cultura Física en Colombia., Bogotá: De Kinesis 1995.
- CAJIGAL, José María: Cultura Intelectual y Cultura física. Buenos Aires: Kapeluz, 1979.
- CALLOIS, Roger: Los juegos y los hombres. Fondo de Cultura Económica, México, 1994.
- GARDNER, Howard: Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias



múltiples, México: FCE/ Reimpresión, 1997.

- MARTI NEZ, José Ignacio. Condiciones sociales y culturales del surgimiento del Deporte y del tiempo libre en la ciudad de Bogotá, 1895-1920. Tesis de grado. UPN, Bogotá: 1 997.
- MEJIA, Marco Raúl. Competencias para una Escuela del Siglo XXI, conferencia Bogotá: 1996.
- CASTAÑER, Martha. La Educación física en la enseñanza primaria: Blogs.google.com 2001
- MUÑOZ, Luís A. Educación Psicomotriz. Texto pedagógico. Armenia: Kinesis. 1996.
- PARLEBAS, Pierre. Educación Física moderna o ciencia de la acción motriz. En Memorias XIII Congreso Panamericano de Educación Física, ACPEF, Bogotá: 1991.
- PERALTA, Héctor. Educación física en la calidad de vida. UPN. Bogotá, D.C.:1994.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo integral del sujeto en su equilibrio, en la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S) Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS:): Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTOS- SITUACION PROBLEMA - PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: segmentos corporales, lateralidad (arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás)</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Capacidades socio-motrices: interacción y comunicación. (en relación con el otro)</p> <p>SALUD: Comportamientos seguros y auto cuidado en el entorno antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el yo)</p>	<p>DF: identificar las partes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Movimientos articulares y nombrarlos ▪ Control segmentario (parte del cuerpo) ▪ Movimientos en el puesto y con desplazamiento <p>Lateralidad: desplazamientos adelante, atrás, derecha, izquierda, cruce de piernas.</p> <p>RDT: Juegos colectivos: ej.: pasa la pelota, el gato y el ratón</p> <p>S: Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene general (aseo personal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Activación corporal (calentamiento) ▪ Organización de formaciones (hileras-filas) ▪ Desplazamiento por la derecha 	<p>Reconoce los segmentos corporales durante la ejecución de diferentes posibilidades de movimiento.</p> <p>Muestra interés por la lateralidad y posición corporal.</p> <p>Participa de manera activa y continúa de las clases prácticas.</p> <p>Mejora su higiene en la presentación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explora diferentes posibilidades de movimiento en su cuerpo a nivel global y segmentario. • Participa en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase • Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física • Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo integral del sujeto en su equilibrio, en la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.				
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. - exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal - Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física				
COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal				
ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre				
PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: habilidades locomotrices (rectar, giros, gatear, cuadrupedia, caminar y correr) percepción espacial (movimientos con lateralidad y direccionalidad), coordinación (movimientos de coordinación con el cuerpo.</p> <p>Recreación deporte y tiempo: capacidades socio-motrices: expresiones creativas e imaginación, (en relación con el yo)</p> <p>SALUD: Auto cuidado e higiene personal (inducción general, hábitos de aseo personal, respiración y movimiento</p>	<p>DF: Habilidades loco motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios y juegos orientados en: Reptar, rodar, gatear, cuadrúpeda (4 apoyos), subir, bajar, Caminar, correr, saltar. <p>Ubicación del cuerpo con relación al espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios y juegos orientados a: cerca, lejos, dentro, afuera.ej. (lanzar una pelota al aire cogerla) ▪ Ejercicios de lateralidad y direccionalidad. <p>Coordinación con las partes del cuerpo ej. Salto del payaso.</p> <p>RDT:</p> <p>Juegos colectivos: ej.: con elementos, que el chico(a) crea otro tipo de actividad (imitaciones)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos rítmicos y/o coordinativos ej. He chele, leche al café. ▪ S: Hábitos de auto cuidado, seguridad personal y grupal. Ej. Forma correcta de respirar (inhalar/exhalar) ▪ Orientación adecuada de los ejercicios 	<p>Participa y Muestra interés por las actividades físico-deportivas</p> <p>Predisposición por las orientaciones del docente</p> <p>Demuestra el uso de la palabra para su relación con el otro en e las actividades colectivas</p> <p>Adquisición de hábitos higiénicos en relación con la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubica su cuerpo en el espacio y en relación con objetos • Explora técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo • Explora posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos • Juega siguiendo las orientaciones que se le dan



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo integral del sujeto en su equilibrio, en la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo físico: Habilidades manipulativas, (agarrar, cortar, rasgar, amasar) temporalidad (manejo del tiempo y el espacio con el propio cuerpo), equilibrio (posturas estáticas en diferentes planos)</p> <p>Recreación deporte y tiempo Capacidades socio-motrices: juego colectivo (trabajo en equipo, interacción y comunicación)</p> <p>SALUD: Higiene personal y hábitos saludables antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el yo)</p>	<p>DF: Movimientos básicos manipulativos: ▪ Ejercicios específicos de Amasar, agarrar, cortar, tocar, sujetar, halar, empujar. Ej. Masajear al otro. Movimientos de espacio y tiempo. ▪ Desplazamiento con diferente: duración, trayectoria y distancias siguiendo conteos o señales con el propio cuerpo.</p> <p>Equilibrio estático: ▪ Ejercicios y/o juegos con apoyos en Segmentos corporales en diferentes alturas. (arriba- medio- abajo)</p> <p>Equilibrio dinámico: ▪ Ejecución de desplazamiento, posiciones, movimientos, rondas.</p> <p>RDT: Juegos deportivos: juegos con pelota ej. (pasar la pelota) Juegos colectivos: la silla, habilidades cognitivas.</p> <p>S: Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene personal y saludable con el otro y el entorno.</p>	<p>Incrementa las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales de manera asociada e independiente</p> <p>Destaca la importancia del respeto y la colaboración mutua en el trabajo colectivo.</p> <p>Valora la importancia de los juegos colectivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explora la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales ▪ Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento. ▪ Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. ▪ Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 1

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo integral del sujeto en su equilibrio, en la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo físico: percepción rítmica (seguir secuencias rítmicas con el propio cuerpo) expresión corporal (imitaciones), capacidades perceptivo motrices (coordinación y equilibrio por medio de rondas)</p> <p>Recreación deporte y tiempo Capacidades socio-motrices: juegos colectivos. (oposición y colaboración)</p> <p>SALUD: Auto cuidado e higiene personal en relación con la hidratación, nutrición (actividades cotidianas)</p>	<p>DF: Posibilidades de movimientos a través del ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Llevar secuencia de ritmos con partes del cuerpo: palmas, pie etc. ▪ Exploración de movimientos a través del ritmo <p>Actividades y juegos de Imitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Animales (movimientos, sonidos, roles) ▪ Personajes (roles, cuentos) ▪ Oficios y profesiones. <p>RDT Actividades recreativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rondas y Juegos tradicionales ▪ Actividades lúdicas y juegos ej. A través de los aros, con pelotas etc. <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Momentos para tomar agua (hidratación) ▪ Sana alimentación para la actividad física. 	<p>Fomenta el trabajo colectivo, el respeto y la cooperación a través de la recreación y las actividades rítmicas.</p> <p>Enriquece en el niño el conocimiento de su propio cuerpo a través de expresiones corporales.</p> <p>Participa con agrado de los juegos y las actividades físicas</p> <p>Valora la importancia del agua en la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explora manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. • Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. • Explora diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades • Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, Lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: Esquema corporal (identificar todas las partes del cuerpo), lateralidad (arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás con elementos, con desplazamiento y cambios posturales)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: interacción, comunicación y expresión creativa, (en relación con el entorno).</p> <p>SALUD comportamientos seguros y auto cuidado en el entorno antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el otro)</p>	<p>DF :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades exploración del cuerpo consigo Mismo y con el otro. (distancias, dirección, peso de objetos) ▪ Identificación del cuerpo: derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo con elementos (aros, bastones, pelotas) etc. ▪ Movimientos de lateralidad y ajuste postural (movimientos en diferentes posiciones; estables/inestables) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos cooperativos ▪ Actividades lúdicas ▪ Actividades creativas <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene personal y salud consigo mismo ej.(uso y cuidado de la indumentaria durante y después de la actividad física) 	<p>Fomenta la integración del grupo mediante el estímulo del dialogo estudiante-profesor, estudiante-estudiante.</p> <p>Favorece el dominio del equilibrio dinámico, la coordinación y la ubicación espacio-temporal.</p> <p>Comenta la integración del grupo mediante el estímulo del dialogo estudiante-profesor, estudiante-estudiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza distintas posturas en estado de quietud y en movimiento. ▪ Explora capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades ▪ Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre. ▪ Aplica hábitos de cuidado personal en la actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: Habilidades locomotrices (caminar, correr, saltar, esquivar y trepar), percepción espacial (ubicación del cuerpo con relación al espacio y elementos), coordinación: segmentaria y con elementos.</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: expresiones creativas e imaginación (en relación con el otro)</p> <p>SALUD: Auto cuidado e higiene personal (inducción general, hábitos de aseo personal, respiración, tensión y relajación.</p>	<p>DF</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios específicos de: caminar, correr, saltar, trepar, esquivar. ▪ Ubicación del cuerpo con relación al espacio con elementos (pelotas, aros, cuerdas) , con giros, con saltos etc.... ▪ Desplazamientos en diferentes direcciones, distancias, alturas y apoyos del cuerpo. <p>RDT</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación segmentaria básica (movilidad miembro inferior/superior) ▪ Esquemas motrices con diferentes grados de dificultad sin elementos. (desplazamientos y movimientos combinados) ▪ Acción motriz combinada con pequeños elementos, en parejas o pequeños grupos ▪ Dibujo del cuerpo, expresividad y gestos ▪ Juegos rítmicos (cuerdas, pelotas, aros) <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hábitos de auto cuidado, seguridad personal y grupal (forma adecuada de respirar) 	<p>Favorece en el niño la observación crítica y la creatividad mediante la discusión e invención de nuevas formas de movimiento.</p> <p>Posibilita al niño experiencias que afiancen el desarrollo de su equilibrio e independencia segmentaria.</p> <p>Valora las actividades motrices a través del juego</p> <p>Adquiere hábitos de auto cuidado a partir de las orientaciones del profesor</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Practica libremente ejercicios rítmicos con o sin implementos, dentro y fuera de la institución escolar. ▪ Relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico de su entorno. ▪ Explora manifestaciones expresivas para comunicar sus emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. ▪ Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	Desarrollo Físico: Habilidades manipulativas, (halar, empujar, impulsar, lanzar, atrapar) temporalidad (manejo del tiempo y el espacio con el propio cuerpo en relación con el otro y el objeto), equilibrio: posturas dinámicas con relación al espacio. Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: juego colectivo (asimilación de la norma y trabajo en equipo) SALUD: Higiene personal y hábitos saludables antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el otro)	DF: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios específicos de agarrar, cortar, halar, empujar, impulsar, lanzar, atrapar. ▪ Ejercicios y juegos de carreras y saltos. ▪ Desplazamiento con diferente duración, trayectoria y distancias, siguiendo conteos o señales. Equilibrio estático y dinámico: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios y juegos con apoyos en Segmentos corporales específicos en diferentes alturas, movimientos y posiciones. RDT: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos colectivos: cooperativos y de oposición (unos contra otros), competencias cognitivas ▪ Normas básicas ▪ Trabajo en equipo S: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene personal y de salud con el otro y el entorno. 	Favorece la creatividad de los estudiantes mediante la asociación de formas de expresión corporal Juega siguiendo las orientaciones que se le dan. Enriquece en el niño el conocimiento de su propio cuerpo a través de expresiones corporales. Valora la importancia de los hábitos de higiene y salud.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. ▪ Relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico de su entorno. ▪ Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. ▪ Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 2

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: percepción rítmica (seguir secuencias rítmicas con el propio cuerpo en relación al otro) expresión corporal (imitaciones con el otro y movimientos a través de la música), capacidades perceptivo motrices (manejo de la expresión corporal en el tiempo por medio de rondas y esquemas rítmicos)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: juegos colectivos. (cooperativo y juego de roles)</p> <p>SALUD: Auto cuidado e higiene personal en relación con la hidratación, nutrición (en la actividad física)</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seguir el ritmo con diferentes partes del cuerpo (palmas, pies, palmas contra muslos) Inicio a la expresión rítmica: ▪ Pulsos, posiciones (bajo, medio y alto), tiempos, duración. <p>▪ Expresión corporal a través de la música o esquemas rítmicos.</p> <p>▪ Exploración de movimientos desde lo individual y grupal, en diferentes planos.</p> <p>▪ Juegos de roles (imitación), rondas</p> <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades recreativas, lúdicas y juegos. ▪ Juegos tradicionales. ▪ Juegos pre deportivos <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiempos adecuados para la hidratación ▪ Importancia de los alimentos para la actividad física. 	<p>Enriquece las relaciones interpersonales a partir de las expresiones lúdicas y la recreación.</p> <p>Afianza en el niño la coordinación y el equilibrio a través de actividades de expresión corporal y rítmica. Explora gestos, motrices a través de representaciones y bailes</p> <p>Valora la importancia de la nutrición e hidratación para la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones. ▪ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. ▪ Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica. ▪ Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades pre deportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: esquema corporal (me reconozco e identifico con el otro, relación con el entorno) lateralidad (movimientos en diferentes direcciones con énfasis en diagonales y laterales)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: interacción, comunicación, oposición y colaboración (en relación al trabajo en equipo)</p> <p>SALUD: Comportamientos seguros y auto cuidado en el entorno antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el entorno)</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades de exploración del cuerpo ▪ Movimientos motrices en diferentes direcciones con énfasis en diagonales y laterales. ▪ Movimientos específicos con diferentes partes del cuerpo ▪ lateralidad con y sin elementos. ▪ Esquemas de movimientos motrices variados: saltar, caminar, rodar, reptar, correr, gatear. <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de parejas y en grupos ▪ Pre deportivo con pelotas. ▪ Actividades recreativas. <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene y salud consigo mismo. 	<p>Fomenta la ayuda mutua y destaca la importancia de la autonomía personal mediante juegos de conjunto.</p> <p>Cualifica la precisión en la coordinación general óculo manual y óculo pédica.</p> <p>Muestra interés por las actividades físicas y los juegos</p> <p>Atiende las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. ▪ Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos, Juego de acuerdo con sus preferencias en el contexto escolar. ▪ Acepta y aplica normas en la práctica de los juegos pre deportivos ▪ Atiende las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades pre deportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo físico: Habilidades locomotrices (girar, rodar, caminar, saltar, trepar), percepción espacial (posturas invertidas con relación al propio cuerpo y el otro), coordinación: esquemas motrices combinados con relación al tiempo y al espacio.</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Capacidades socio-motrices: expresiones creativas e imaginación (trabajo en pares y puesta en escena)</p> <p>SALUD: Auto cuidado e higiene personal (hábitos de aseo personal, respiración, tensión y relajación en movimiento).</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios y juegos de reptar, giros, saltos, rodar, caminar. ▪ Control corporal en rollo adelante (vuelta canela) ▪ Inicio apoyos parada de manos. ▪ Esquemas motrices combinados: ejercicios específicos: reloj, tijeras, salto payaso. ▪ Ubicación cuerpo con relación al espacio y a pequeños elementos (pelotas, bastones, aros, lazos) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos en diferentes direcciones y con elementos. ▪ Actividades recreativas (general) ▪ Juegos de coordinación- rítmicos ▪ Expresiones creativas: roles, imitaciones. <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hábitos de auto cuidado, seguridad personal y grupal (generalidades del aseo personal, respiración y relajación) 	<p>Destaca la importancia de la disciplina y la perseverancia en la ejecución de las tareas gimnásticas.</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas para la ejecución de rollos, giros, tijeras y posiciones invertidas.</p> <p>Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.</p> <p>Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal en la actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica. ▪ Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las practicas recreativas. ▪ Practica libremente ejercicios rítmicos con o sin implementos, dentro y fuera de la institución escolar. ▪ Identifica sus capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades pre deportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.				
ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. - exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal - Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física				
COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal				
ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre				
PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: habilidades manipulativas, (impulsar, lanzar, atrapar, patear, trepar) temporalidad (manejo del tiempo y el espacio con objetos y en movimiento) equilibrio (con cambios de postura, superficies y alturas)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: capacidades socio-motrices: juego colectivo (aplicación reglas y normas básicas)</p> <p>SALUD: higiene personal y hábitos saludables antes, durante y después en la actividad física. (en relación con el entorno).</p>	<p>DF: Movimientos básicos manipulativos con desplazamientos, con elementos (bastón, pelota, aros)</p> <p>Equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios y juegos con apoyos en Segmentos corporales específicos en diferentes alturas, movimientos y posiciones. ▪ Ejercicios específicos en superficies inestables con y sin desplazamiento. <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carreras y saltos con y sin obstáculos. ▪ Desplazamientos y saltos Diferentes distancias y alturas. ▪ Juegos colectivos con reglas básicas ▪ Actividades de competencias cognitivas <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento y aplicación de hábitos de higiene y salud con el otro y el entorno. 	<p>Fomenta la crítica y la autocrítica en los niños mediante la observación y análisis de sus propios trabajos.</p> <p>Incrementa el control corporal de los niños para el trabajo sobre alturas y profundidades.</p> <p>Participa con agrado de las actividades propuestas por el profesor</p> <p>Valora la importancia de los hábitos de higiene y salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. ▪ Relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico de su entorno. ▪ Explora sus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades, realizando distintas posturas en estado de quietud y en movimiento. ▪ Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios, siguiendo las orientaciones que se me dan



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 3

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DE GRADO: Proporcionar al niño fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades pre deportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica y recreación)	<p>Desarrollo Físico: percepción rítmica (esquemas corporales básicos en función del a rítmica) expresión corporal (gestualidades en función de la rítmica), capacidades perceptivo motrices (manejo de la expresión corporal en el tiempo y espacio por medio de esquemas rítmicos simples)</p> <p>Recreación deporte y tiempo Capacidades socio-motrices: juegos colectivos, oposición y colaboración. (cooperativo, juego de roles y reglas)</p> <p>Salud: Auto cuidado e higiene personal en relación con la hidratación, nutrición (en el colegio)</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acciones motrices variadas con elementos siguiendo un ritmo. (sonido, palmas) ▪ Iniciación a los esquemas rítmicos: pulsos, posiciones (bajo, medio y alto), tiempos, duración. ▪ Esquemas rítmicos: realizar movimientos de expresión corporal, según el ritmo. ▪ Movimientos de coordinación en pares con secuencias rítmicas (baile) ▪ Movimientos coordinados con elementos según el ritmo. <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de roles y actividades de imitación. ▪ Juegos de integración ▪ Juegos de contacto personal. ▪ Actividades recreativas y lúdicas ▪ Juegos de la calle y pre deportivos. <p>S: Tiempos del consumo de agua y la alimentación durante la actividad física en el colegio.</p>	<p>Contribuye a través de la expresión corporal el desarrollo de habilidades comunicativas que le permitan expresarse libremente.</p> <p>Afianza en el niño la coordinación y el equilibrio a través de actividades de expresiones corporales y rítmicas.</p> <p>Resuelve diversas situaciones que el juego le presenta.</p> <p>Sigue orientaciones sobre hidratación y nutrición para el adecuado desarrollo de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones. ▪ Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos. ▪ Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones, como expresión de actividades imaginativas o por su propia necesidad de expresión lúdica. ▪ Expresa entusiasmo en las actividades propuestas en la clase, atendiendo las orientaciones sobre el tiempo para jugar y realizar actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>▪ Desarrollo físico Acondicionamiento físico: esquema corporal en relación al espacio, al tiempo y a objetos. Capacidades físicas y pruebas físicas.</p> <p>Recreación deporte y tiempo Fútbol de salón: exploración movimientos específicos del deporte en formas jugadas.</p> <p>Salud: Higiene personal antes, durante y después de la actividad física.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos, actividades recreativas y específicas individuales y colectivas de exploración del cuerpo y del entorno. (orientación) ▪ Actividades en espacios físicos de diferentes características. (Cerrado, abierto, iluminado, oscuro, etc.). ▪ Actividades guiadas de formación, aplicando diferentes formas de organización. (filas, círculos, hileras) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de ubicación del cuerpo con relación al espacio (diferentes posturas) ▪ Manipulación de elementos con diferentes partes del cuerpo. (aros, bastones, lazos) ▪ Pre deportivo: futbol sala y sus formas jugadas. <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Talleres, videos, clases magistral sobre hábitos de higiene corporal. 	<p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales.</p> <p>Aplica creativamente las capacidades que descubre en los diferentes juegos</p> <p>Implementa diferentes tipos de formación a través del orden cerrado.</p> <p>Reconoce su esquema corporal, aplica la lateralidad y espacialidad a partir de formas jugadas</p> <p>Emplea hábitos de higiene corporal en clase y en la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores y ejecuta actividades de ocio para descansar. ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. ▪ Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábitos de cuidado personal



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DE GRADO: Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo físico: Ritmo y cuerpo : rítmica (conceptos teóricos, esquemas rítmicos básicos sin elementos y coordinación, danza)</p> <p>Recreación deporte y tiempo Recreación y expresiones lúdicas (rondas, juegos tradicionales, de la calle cooperativos)</p> <p>Salud: Importancia y beneficios de la actividad física en la salud</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las figuras musicales, pulsos y tiempos de blanca y negra. ▪ Movimientos individuales en diferentes direcciones y posiciones siguiendo pulsos y acentos ▪ Movimientos coordinados en pares con secuencia rítmica (baile) ▪ Realizar movimientos y gestos corporales según el ritmo musical. ▪ Realiza pasos de danza (vueltas antioqueñas). ▪ Montaje de la revista en subgrupos o con todo el grupo. <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos tradicionales: ej.: ponchado, cogidas ▪ Juegos cooperativos: ej. "que no caiga la pelota" <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ importancia sobre la salud (videos, charla, etc.) 	<p>Manifiesta interés por los esquemas rítmicos y bailes</p> <p>Acepta y pone en práctica lo visto en clase</p> <p>Participa con agrado en las prácticas dancísticas.</p> <p>Realiza la actividad física actuando con respeto a mis capacidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra afición por actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural. ▪ Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. ▪ Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales. ▪ Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo, identificando el valor de la condición física y su importancia para la salud..



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DE GRADO: Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Juego y deporte individual : habilidades motrices de la gimnasia, capacidad física la flexibilidad</p> <p>Recreación deporte y tiempo Actividades luctatorias y de contacto</p> <p>Salud: Identifico posturas, movimientos y hábitos de comportamiento saludables en el desarrollo de la actividad física.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ejercicios de estiramientos (estáticos con conteo) ▪Ejercicios específicos de equilibrio con segmentos corporales, en diferentes posiciones, en superficies estables e inestables, con y sin desplazamientos, con y sin elementos. ▪Ejercicios específicos de manipulación de pelotas, aros, cuerdas y bastones (secuencias básicas) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de oposición (correr evitar que el otro corra), (empujar espalda con espalda), actividades de agarre. ▪ Actividades gimnasticas en pares <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ubicación postural en el modo de sentase y en las actividades físicas ▪ Relación con el otro en la actividad física. 	<p>Se respeta y respeta a sus compañeros en función de sus cambios corporales.</p> <p>Aplica y valora las formas básicas de movimiento en la realización de las prácticas deportivas.</p> <p>Propone juegos y actividades físicas que practica en clase</p> <p>Reflexiona sobre la importancia de la actividad física en la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuida su postura en la realización de las diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. ▪ Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. ▪ Propone momentos de juego en el espacio escolar. ▪ Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábitos de cuidado personal.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 4

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DE GRADO: Permitir el desarrollo de la creatividad a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y pre deportivas; la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales y la formación de hábitos de higiene y salud.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Deportes de conjunto: habilidades manipulativas (lanzar, atrapar, impulsar); juegos pre deportivos de baloncesto y voleibol. Reglas y normas básicas</p> <p>Recreación deporte y tiempo Baloncesto y voleibol: exploración movimientos específicos del deporte en formas jugadas y torneos en clase</p> <p>Salud: Condicionamiento de las actividades físicas a las capacidades individuales.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de Conjunto (voleibol, baloncesto) ▪ Reconocimiento y establecimiento de normas y reglas en el desarrollo de juegos pre deportivos. ▪ Ejercicios específicos de manipulación de pelotas, aros, cuerdas y bastones. Con y sin desplazamientos. <p>RDT: Baloncesto: (manejo de balón, pases) Voleibol: (saque por debajo, antebrazo) Torneos en clase.</p> <p>S: Trote, carreras, estiramientos (De lo general a lo individual).</p>	<p>Respetar las normas establecidas en el desarrollo de diferentes juegos.</p> <p>Valorar la competencia deportiva como elemento del desarrollo personal.</p> <p>Adquisición de elementos técnicos básicos en el desarrollo de destrezas deportivas</p> <p>Valorar su capacidad para realizar actividad física adecuada de acuerdo a sus condiciones personales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asocia los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas. ▪ Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas ▪ Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. ▪ Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo, identificando el valor y la importancia para su salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 5

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DE GRADO: Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales, corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo físico: acondicionamiento físico: capacidades físicas y pruebas físicas. Calentamiento, recuperación y en la actividad física.</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Baloncesto y voleibol: exploración movimientos específicos del deporte en formas jugadas.</p> <p>Salud: Registro de resultados de la pruebas físicas para conocer y evaluar mi condición personal.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos, actividades recreativas y específicas del calentamiento Actividades orientadas a la resistencia: cogidas, partidos, trote etc. ▪ Pruebas básicas de resistencia, fuerza, velocidad (vueltas, saltos, repeticiones y/o tiempo) ▪ Recuperación: descansos después de la actividad física (control) <p>RDT: Baloncesto: manejo de balón(Driblin), pases (pecho, picado) pre deportivo Voleibol: saque por debajo, antebrazo(recepción) pre deportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de ubicación del cuerpo con relación al espacio <p>Salud: Registro de pruebas básicas realizadas (numero de vueltas, repeticiones etc.) comparar con otros resultados.</p>	<p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales.</p> <p>Valora el juego como agente importante para el desarrollo de sus potencialidades</p> <p>Reconoce su esquema corporal, aplica la lateralidad y espacialidad a partir de formas jugadas</p> <p>Realiza actividad física actuando con respeto a su cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. ▪ Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. ▪ Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 5

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DE GRADO: Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales, corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIASALUD: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Rítmica (conceptos teóricos, esquemas rítmicos básicos con elementos y coordinados, danza chotis)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Expresiones artísticas: montaje coreográfico de danza o revista.</p> <p>Salud: Actividad física y salud: planeación del tiempo de juego y la actividad física acorde a la edad.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica las figuras musicales (negra y blanca), pulsos y acentos. ▪ Movimientos individuales en diferentes direcciones y posiciones siguiendo los pulsos, ritmos y música. ▪ Movimientos coordinados en pares con secuencia rítmica (baile) ▪ Movimientos coordinados con y sin elementos según el ritmo. ▪ Realiza pasos de danza(chotis) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Montaje de la revista en subgrupos o con todo el grupo. ▪ Montaje básico con pasos del chotis u otra alternativa. ▪ Control de los tiempos para la actividad física ej. 10min trote, 5min estiramiento etc. 	<p>Motivación por las actividades coordinativas y prácticas dancísticas.</p> <p>Reconocimiento de nuevas actividades lúdicas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre.</p> <p>Acepta y propone nuevas reglas de juego.</p> <p>Realiza actividad física respetando las capacidades de sus compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. ▪ Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales. ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Decide su tiempo de juego y la actividad física, identificando su valor y la importancia en la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 5

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DE GRADO: Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales, corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Juego y deporte individual: habilidades motrices básicas del atletismo, capacidades físicas resistencia y velocidad</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Actividades lúdicas: juegos múltiples, carrusel y pre deportivos.</p> <p>Salud: Importancia del calentamiento y la hidratación antes de la actividad física</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Experiencias atléticas: carreras y saltos con y sin obstáculos, con diferentes distancias y alturas. ▪ Experiencias en test físicos de resistencia y velocidad ▪ Actividades de resistencias y velocidad con y sin elementos (aros, bastones, cuerdas etc.) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos múltiples: circuitos con juegos ▪ Juegos pre deportivos con pelotas. ▪ Carrusel: con actividades básicas (carreras, saltos, habilidades y destrezas etc.) ▪ ¿cuál es la importancia del calentamiento antes de la actividad física? ▪ La importancia de la hidratación en la actividad física. 	<p>Se respeta y respeta a sus compañeros en función de sus cambios corporales.</p> <p>Valora la aplicación de test físicos y deportivos, motivados por el reconocimiento de sus propias capacidades.</p> <p>Reconoce reglas sencillas en las diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.</p> <p>Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para su salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. ▪ Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. ▪ Identifica el valor de la condición física y su importancia para la salud



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 5

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DE GRADO: Afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales, corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Deportes de conjunto: habilidades manipulativas (lanzar, atrapar, impulsar y patear); juegos pre deportivos de fútbol sala y deporte alternativo. Reglas y normas básica.</p> <p>Recreación deporte y tiempo: Juegos deportivos de conjunto con reglas básicas: torneos</p> <p>Salud: Importancia de la relajación y la nutrición en la recuperación después de la actividad física.</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de Conjunto (futbol sala, etc.) ▪ Reconocimiento de normas y reglas en el desarrollo de juegos pre deportivos. (básicas) ▪ Ejercicios específicos de manipulación con pelotas, con y sin desplazamientos (pases, lances, atrapar etc.) <p>RDT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Micro futbol con reglas básicas (torneo interclases) <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades de relajación y tención (contracción/distensión – estiramiento/relajación – caídas – balanceo) ▪ Alimentación adecuada después de la actividad (charla de la alimentación). 	<p>Respetar las normas establecidas en el desarrollo de diferentes juegos.</p> <p>Valora el deporte como agente importante para el desarrollo de sus capacidades físicas.</p> <p>Asimila y aplica las normas, comportamientos y protocolos de seguridad trabajados en las clases.</p> <p>Identifica hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asocia los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas ▪ Aplica y analiza reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas y situaciones de juego da respuesta a ellas, en lo individual y grupal. ▪ Propone momentos de juego en el espacio escolar. ▪ Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 6

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico:</p> <p>Control de movimiento en espacios, desplazamientos y en relación con manipulación de objetos. Capacidades físicas Baloncesto Driblin y pases</p> <p>Recreación, deporte y tiempo:</p> <p>Baloncesto Juegos recreativos</p> <p>Salud:</p> <p>El calentamiento Sistema locomotor</p>	<p>DF:</p> <p>Reconocimiento del cuerpo (Partes, segmentos). Habilidades Motrices Básicas Conceptos y prácticas de las Capacidades físicas (Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) Circuitos generales (Recorrido cerrado con bases de ejercicios según las capacidades físicas a implementar) Esquemas de ejercicios con gestos técnicos del baloncesto.</p> <p>RDT</p> <p>Practica en situaciones de juego del baloncesto Actividades lúdicas Juegos pre deportivos y deportivos.</p> <p>S:</p> <p>El calentamiento (definición, propósito) Sistema locomotor: (sistemas que lo componen, funciones)</p>	<p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para las manifestaciones de sus emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Aplicación de habilidades y destrezas básicas a través de los juegos y el deporte.</p> <p>Motivación a las actividades lúdicas</p> <p>Apropiación del calentamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos ▪ Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 6

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Relación de mi cuerpo con el movimiento: Rítmica La coordinación (Definición, y reconocimiento en el movimiento e importancia)</p> <p>Recreación, deporte y tiempo: Danza folclóricas y bailes Revista Juegos rítmicos</p> <p>Salud: Practica física y calidad de vida Cuidado postural en la actividad física y en la vida cotidiana</p>	<p>DF:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los movimientos corporales (Flexión, extensión...y demás) • Expresión corporal. (Juego de roles) • Esquemas Rítmicos (Seguimiento de movimientos a ritmos propuestos) • Danzas folclóricas (Zona Andina) • Rondas <p>RDT Construcción de esquemas rítmicos básicos. (Propuestas del alumno basado en la orientación docente) Incorporación de elementos dancísticos en esquemas motrices básicos. (Pasos básicos de la danza propuesta. Zona Andina)</p> <p>S: El que, el cómo y para que de la actividad física en la calidad de vida. Reconocimiento de la postura y los hábitos corporales saludables. (Formas de sentarse, pararse y demás...)</p>	<p>Motivación a las actividades que implican manifestación de la coordinación, baile danza, entre otros.</p> <p>Reconocimiento de la danza como elemento para el uso adecuado del tiempo libre.</p> <p>Motivación hacia las prácticas dancísticas.</p> <p>Comprensión de la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. ▪ Ejecuta ritmos corporales en función de ritmos musicales. ▪ Demuestra afición por actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural. ▪ Procura cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 6

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Capacidades físicas y ejercicios específicos.</p> <p>Futbol sala</p> <p>Recreación, deporte y tiempo: Futbol sala Juegos cooperativos</p> <p>Salud: Sistema respiratorio. Fortalezas y debilidades en la actividad física</p>	<p>DF: Circuito Serie y repetición Gestos técnicos básicos del Futbol Sala (Conducción, pases y chute)</p> <p>RDT Practica en situaciones de juego del Futbol sala Actividades lúdicas</p> <p>S: Estructura (Partes que lo componen: Fosas nasales, laringe, faringe...).</p> <p>Efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p>	<p>Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Participa y organiza juegos para desarrollar en la clase.</p> <p>Reconoce el significado de sus cambios corporales y muestra hábitos de cuidado personal.</p> <p>Participa de manera activa y continúa de las clases prácticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. ▪ Muestra disciplina cuando participa en actividades físicas, deportivas y recreativas. ▪ Identifica tácticas a partir de la Práctica deportiva y sus reglas. ▪ Identifica mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 6

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Desarrollar las capacidades físicas básicas (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad), las habilidades y destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación y pre deportivos)	<p>Desarrollo Físico: Concepto de pruebas de condición física y aplicación de ellas. Fundamentos técnicos del Voleibol</p> <p>Recreación, deporte y tiempo: El ajedrez (Inducción) El juego en un entorno recreativo del voleibol.</p> <p>Salud: Sistema circulatorio Frecuencia cardiaca actividad física y salud.</p>	<p>DF: Pruebas de resistencia, y fuerza (Distancias, tiempos, repeticiones...) Fundamentos técnicos del Voleibol (Golpe de antebrazos y saque por debajo) Posturas propias técnicas de movimiento.</p> <p>RDT El ajedrez. (La historia, las piezas y sus movimientos Voleibol en entorno recreativo (Pre deportivo)</p> <p>S: Estructura, función y frecuencia cardiaca (Pulso: definición y puntos de toma, principales: Carotideo y radial) Frecuencia cardiaca antes durante y después de la actividad física.</p>	<p>Comprende las pruebas que miden su capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Valora el mantenimiento físico de su cuerpo.</p> <p>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</p> <p>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende los conceptos de las pruebas que miden su capacidad física y hace aplicación de ellas. ▪ Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos ▪ Asocia los patrones de movimiento con los fundamentos de las prácticas deportivas. ▪ Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 7

INTENSIDAD HORARIA: 3H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Calentamiento y la recuperación voleibol: Estructura de juego y gestos técnicos</p> <p>Recreación, deporte y tiempo: Ajedrez: (Expresiones en situación de juego) y juegos de mesa voleibol: Expresión en situación de juego</p> <p>Salud: Cuidado postural en la actividad física y en la vida cotidiana. Sistema locomotor:(funcionamiento óseo y muscular)</p>	<p>DF: Calentamiento general (Fases: Movilidad articular, estiramiento y activación dinámica general). Esquemas de ejercicios Gestos técnicos del Voleibol (Repaso Golpe de antebrazos y saque por debajo; Golpe de volea) Posturas propias técnicas de movimiento.</p> <p>RDT Aplicación de los juegos de mesa en un entorno recreativo. (Elección y desarrollo de la actividad y la solución de situaciones de juego) Pre deportivo al voleibol y partidos de iniciación.</p> <p>S: El calentamiento (propósito, cambios fisiológicos)</p>	<p>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>Propone a la conformación equitativa de los grupos de juego.</p> <p>Comprende la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Valora la actividad física como elemento fundamental para el mantenimiento de su salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. ▪ Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales. ▪ Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego. ▪ Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 7

INTENSIDAD HORARIA: 3H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos Actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico:</p> <p>Movimiento: Duración y cadencias establecidas</p> <p>Habilidades coordinativas</p> <p>Recreación, deporte y tiempo:</p> <p>Danzas folclóricas y bailes revista, Juegos rítmicos</p> <p>Salud:</p> <p>Indicaciones y contraindicaciones en la práctica de la actividad física. Sistema circulatorio: frecuencia cardiaca y ejercicio</p>	<p>DF:</p> <p>Esquemas Rítmicos más complejos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esquemas rítmico - motrices. <p>Danzas tradicionales (Región Caribe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patrones de movimiento adecuados, en las habilidades motrices básicas. <p>Ejecuciones motrices con calidad y eficiencia.</p> <p>RDT Coreografía y Folclor.</p> <p>S:</p> <p>Consulta Clase Magistral y orientaciones específicas</p>	<p>Demuestra técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>Reconocimiento de la danza como elemento para el uso adecuado del tiempo libre</p> <p>Mantiene su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combina técnicas de tensión-relajación y control corporal. ▪ Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. ▪ Integra las categorías de calidad y eficiencia del movimiento, a los fundamentos de las destrezas deportivas y a manifestaciones estéticas y culturales. ▪ Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 7

INTENSIDAD HORARIA: 3H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Relación entre la actividad física en los ejercicios. baloncesto: Estructura de juego y movimientos técnicos</p> <p>Recreación, deporte y tiempo: Baloncesto (Situaciones de juego) Actividades lúdicas y de sano esparcimiento</p> <p>Salud: Sistema respiratorio: Frecuencia respiratoria y ejercicio. variables del ejercicio: Frecuencia y duración</p>	<p>DF: Diferencia: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo físico ▪ Ejercicio físico Ubicación en cancha, clasificación de los jugadores según su posición Fundamentos técnicos del baloncesto: Driblin, pases lanzamiento.</p> <p>RDT Aplicación de los fundamentos a situaciones de juego en el baloncesto. Juegos y pre deportivos</p> <p>S: Repaso de las estructuras del sistema respiratorio concepto de frecuencia respiratoria, Frecuencia del ejercicio, duración y descansos en la actividad física.</p>	<p>Valoración de las actividades físicas</p> <p>Motivación en las prácticas deportivas</p> <p>Valora el deporte como agente importante para el desarrollo de sus capacidades físicas</p> <p>Compara, realiza y valora diferentes actividades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. ▪ Entiende las variables: del tipo de ejercicio, duración, y frecuencia. ▪ Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales. ▪ Identifica sus fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr sus metas y conservar la salud



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 7

INTENSIDAD HORARIA: 3H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Mejorar a través de las actividades físicas la maduración psicomotora básica para el desarrollo de procesos mentales, fortaleciendo las capacidades físicas básicas, las habilidades y las destrezas, a través de la actividad física dirigida, el aprendizaje de conceptos para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico:</p> <p>Práctica de la actividad física y los hábitos saludables</p> <p>Recreación, deporte y tiempo:</p> <p>futbol de salón: juegos cooperativos</p> <p>Salud:</p> <p>Sistema nervioso: la neurona. variables del ejercicio: carga e Intensidad</p>	<p>DF:</p> <p>Conceptos y fundamentos de la actividad física y su contribución a conservar la salud.</p> <p>Circuitos y sesiones de (Capacidades físicas – mantenimiento físico)</p> <p>RDT</p> <p>Experiencias del futbol sala en situaciones juego y su expresión como juego cooperativo.</p> <p>S:</p> <p>La Neurona: concepto, partes y Dibujo.</p> <p>Conceptos de carga e intensidad en el ejercicio</p>	<p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</p> <p>Valoración de los deportes como medio para el uso productivo del tiempo libre.</p> <p>Respeto las normas establecidas en el desarrollo de diferentes juegos</p> <p>Organiza juegos para desarrollar en la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). ▪ Integrar las categorías de calidad y eficiencia del movimiento, a los fundamentos de las destrezas deportivas y a manifestaciones estéticas y culturales. ▪ Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida. ▪ Aplica las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 8

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Movimiento y desarrollo corporal. Cambios fisiológicos en el calentamiento y la recuperación</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Fútbol sala Juegos cooperativos</p> <p>SALUD: Actividades físicas para la conservación de la salud el sistema locomotor:(Sistema Óseo)</p>	<p>DF: Movimientos con desplazamientos coordinados:(movimientos segmentarios Ej.: taloneo, elevación de rodillas, combinaciones y otros...) El calentamiento (Movilidad articular, Activación dinámica general, estiramientos, activación dinámica específica) Fisiología del calentamiento: Recuperación y cambios fisiológicos después del ejercicio</p> <p>RDT: Ejecución técnica aplicada al fútbol sala: control del balón, pases (borde interno), desplazamientos, partidos etc. Actividades lúdicas del juego, como componente social: Juegos cooperativos: deportes de conjunto.</p> <p>S: Orientaciones para mejorar la salud en lo físico, emocional y mental (Charlas – talleres, exposiciones) Sistema óseo: estructura</p>	<p>Se apropia de la importancia del preparar el cuerpo para la actividad física</p> <p>Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.</p> <p>Participa con agrado en actividades dirigidas, para dinamizar, recuperar y conservar su condición física.</p> <p>Entiende la importancia de la actividad física y la conservación da la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas ▪ Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. ▪ Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable ▪ Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 8

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Movimientos con elementos y coordinación rítmica. Danzas: coreografía básica</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Ejecución y preparación de muestras de danzas regionales colombianas.</p> <p>SALUD: Sistema nervioso central:</p>	<p>DF: Fundamentos rítmicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Figuras musicales: Redonda, blanca y negra Esquemas rítmicos básicos (con y sin elementos) Gimnasia: con pequeños elementos. <p>Fundamentos de danza: Zona Atlántica: cumbia y otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> Expresión corporal <p>Gimnasia: rollos – rollo atrás – Parada de manos – Plancha</p> <p>RDT: Exploración corporal al ritmo (Danza, Teatro, Mímica, otras)</p> <ul style="list-style-type: none"> Individuales. Dúos. Grupales Montaje coreográfico, <p>S: Definición, Estructuras y/o componentes del S.NC.(consulta, talleres, exposiciones)</p>	<p>Refuerza y valora las actividades dancísticas y gimnásticas como parte de su formación integral.</p> <p>Relaciona sus pasatiempos con actividades que implican trabajo creativo y comprende que el trabajo también debe satisfacer su necesidad lúdica.</p> <p>Participa de manera activa y continúa de las clases prácticas</p> <p>Reconoce la importancia de las actividades cooperativas en el desarrollo de la personalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realiza danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías Refuerza y valora las actividades dancísticas y gimnásticas como parte de su formación integral. Propone secuencias de movimiento con sus compañeros, que se ajusten a la música. Selecciona actividades físicas para la conservación de la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 8

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas y su aplicación. Voleibol</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Reconocimiento del valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p> <p>SALUD: Sistema locomotor: (Sistema Muscular)</p>	<p>DF: Actividades físicas – teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test físico deportivos • Circuitos y sesiones para el desarrollo de las Capacidades físicas <p>Fundamentos técnicos del voleibol (repaso de: Golpe de antebrazo, volea, saque Implementación del remate)</p> <p>RDT: Actividades de conjunto (Kidbol, yermi u otros) Prácticas del voleibol como juego cooperativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnicos del balonmano <p>S: S. Muscular: Conocimiento de los principales músculos (superior, inferior, espalda, pecho, cabeza) consulta, talleres, exposiciones.</p>	<p>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</p> <p>Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplica.</p> <p>Integra las categorías de calidad y eficiencia del movimiento, a los fundamentos de las destrezas deportivas y a manifestaciones estéticas y culturales.</p> <p>Asume la responsabilidad de cumplir con sus compromisos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce que el movimiento incide en su desarrollo corporal. ▪ Identifica métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y las aplica. ▪ Selecciona actividades físicas que le permiten mejorar y conservar su salud ▪ Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 8

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Fortalecer las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio del trabajo dirigido, desarrollo de talleres y consulta de temas relacionados para aplicarlas a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Condición física general: test básicos</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Fundamentos técnicos del Baloncesto y reglas básicas. Componentes recreativos del baloncesto.</p> <p>SALUD: Conocimiento fisiológico del sistema Cardio – respiratorio Importancia de la actividad física para una vida saludable.</p>	<p>DF: Test de: resistencia, velocidad, fuerza Equilibrio: Estático- dinámico</p> <p>RDT: Baloncesto: pases, manejo de balón, desplazamiento, lances. Doble ritmo etc. Torneos recreativos con componente competitivo baloncesto y juegos de mesa.</p> <p>S: Componentes del sistema Cardio-respiratorio. Consulta, talleres, exposiciones La actividad física como herramienta en la prevención y apoyo para mejorar la calidad de vida Sistema circulatorio: Venas, arterias y vasos y las enfermedades relacionadas con la actividad física. (Arterioesclerosis, hipertensión y otras...)</p>	<p>Valoración de las actividades lúdico recreativas y deportivas como medio para el uso productivo del tiempo libre.</p> <p>Respeto las normas establecidas en el desarrollo de diferentes juegos</p> <p>Valora la actividad física como parte integral de su salud</p> <p>Comprende la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas ▪ Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física. ▪ Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas ▪ Selecciona actividades físicas para la conservación de su salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 9

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al desarrollo de talleres teórico-prácticos, la consulta de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Conducta de entrada capacidades físicas (general) Esquemas gimnásticos</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Fundamentos técnicos del fútbol sala. Juegos cooperativos.</p> <p>salud: Mantenimiento físico y capacidades físicas. Conocimiento fisiológico: huesos y articulaciones</p>	<p>DF: Gimnasia: Rollos – rollo atrás – parada de manos – plancha Capacidades físicas - Resistencia - Fuerza - Flexibilidad</p> <p>Circuitos. RDT: Fútbol sala: pases, regates, cabeceo, tiros libres. Juegos Múltiples</p> <p>S: La importancia del mantenimiento físico y las capacidades físicas (consulta, talleres y exposiciones) Sistema Óseo: tendones. Ligamentos y articulaciones</p>	<p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales</p> <p>Valora el deporte como agente importante para el desarrollo de sus capacidades físicas</p> <p>Participa de manera activa y continúa de las clases prácticas. Comprende la importancia de su tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física. ▪ Coopero y participo en juegos grupales respetando roles, la individualidad y el género ▪ Establece relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. ▪ Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 9

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al desarrollo de talleres teórico-prácticos, la consulta de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Seleccióno técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Seleccióno las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Esquemas y secuencias rítmicas. Coordinación (general)</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Danzas regionales colombianas Zona Andina</p> <p>salud: Importancia de la actividad física para una vida saludable.</p> <p>Fisiología(Sistema N. C) - Neuronas y nervios</p>	<p>DF: Actividades coordinativas grupales e individuales: secuencias rítmicas con figuras musicales. Coordinación: con y sin elementos.</p> <p>RDT: Introducción al Bambuco En grupo y subgrupos.</p> <p>S: Importancia de la Actividad física como estrategia para combatir el sedentarismo y conservar hábitos saludables. Consulta, talleres y exposiciones.</p>	<p>Motivación hacia las prácticas dancísticas y gimnásticas.</p> <p>Reconocimiento de la danza como elemento para el uso adecuado del tiempo libre y la inclusión social.</p> <p>Participa de manera activa y continúa de las clases prácticas</p> <p>Fomenta el trabajo colectivo, el respeto y la cooperación a través de la recreación y las actividades rítmicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende la importancia de mejorar las capacidades físicas para mantener un buen estado de salud ▪ Participa en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. ▪ Muestra interés por establecer relaciones de empatía con los compañeros durante la realización de actividades físicas y juegos. ▪ Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 9

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al desarrollo de talleres teórico-prácticos, las consulta de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Condición física. Test de las capacidades físicas.</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Baloncesto Juegos Tradicionales salud: Control de la respiración y la relajación en la actividad física. Sistema muscular</p>	<p>DF: Entrenamiento físico: Resistencia, fuerza, velocidad. Inducción test físico deportivos: resistencia, fuerza, velocidad RDT: Fundamentos del Baloncesto Juegos: en equipo, grupal, competitivos. S: Técnicas de relajación Fisiología (sistema muscular) contracción muscular . (consultas, puestas en común, talleres, exposiciones)</p>	<p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales</p> <p>Valora las actividades físicas como parte integral de su salud</p> <p>Experiencias de nuevas prácticas corporales alternativas a su actividad física.</p> <p>Comprende las pruebas que miden su capacidad física y hago aplicación de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas ▪ Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas ▪ Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplica. ▪ Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 9

INTENSIDAD HORARIA: 3 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Consolidar las capacidades físicas básicas, las habilidades y destrezas, por medio de la aplicación de las competencias al trabajo propuesto, al desarrollo de talleres teórico-prácticos, las consulta de los temas relacionados para su aplicación a la vida, a las actividades lúdicas, recreativas, deportivas y sociales.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA:

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal, Competencia axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (Juego, lúdica, recreación, deporte y salud)	<p>Desarrollo Físico: Mantenimiento físico: Circuitos</p> <p>Recreación deporte y tiempo libre: Voleibol Juegos de habilidad y destreza salud: Cuidados posturales en los ejercicios físicos. Fisiológico (Respiratorio y circulatorio)</p>	<p>DF: Circuitos: capacidades físicas (generalidad)</p> <p>RDT: Fundamentos técnicos del Voleibol y reglas básicas. (recepción, volea, saque, bloqueos) Partidos y reglamento</p> <p>S: Principios anatómicos en la realización de movimientos ¿Cómo trabajan juntos estos sistemas? (consultas, talleres y exposiciones)</p>	<p>Entiende y valora las actividades físicas como herramienta para la conservación de su salud.</p> <p>Valora las actividades lúdicas recreativas y deportivas como medio para el uso productivo del tiempo libre.</p> <p>Respeto las normas establecidas en el entorno y las actividades propuestas</p> <p>Valora las actividades físicas para su rendimiento físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales. ▪ Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física. ▪ Comprende las características del juego y las pongo en práctica para su realización. ▪ Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 10

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: conceptos de la planeación del entrenamiento</p> <p>Recreación deporte y tiempo: destrezas deportivas, deportes. Juegos tradicionales.</p> <p>Salud: sistema locomotor compendio, higiene y cuidado de las posturas</p>	<p>DF: Conceptos: Volumen, Intensidad, Frecuencia, Duración, Adaptación etc.</p> <p>Prácticas</p> <p>RDT: Circuitos con elementos</p> <p>Deportes: voleibol, baloncesto, futbol sala (seleccionar)</p> <p>Salto de la cuerda, cogidas, ponchado etc.</p> <p>S: Consultas, charlas, videos etc.</p>	<p>Valoración por su integridad física</p> <p>Valoración por los fundamentos teóricos</p> <p>Motivación por las habilidades y destrezas deportivas</p> <p>Respeto por las actividades físicas de sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplica sus conocimientos sobre la relación actividad física pausa- actividad física, en su plan de condición física. ▪ Asume la Educación Física como una practica para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. ▪ Otorga importancia a las prácticas físicas, deportivas, recreativas y uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad. ▪ Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 10

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: conducta de entrada: actividades coordinativas. disociación: esquemas rítmicos</p> <p>Recreación deporte y tiempo: gimnasia: esquemas gimnásticos. Danzas (nacionales), esquemas corporales.</p> <p>Salud: sistema nervioso central: compendio: neurona, sustancia gris, blanca, arco reflejo, vías aferentes/deferentes, normas de seguridad</p>	<p>DF: Practicas: patrones de movimientos (palmas, acentos). Coordinativos: alternancia miembro superior/inferior etc.</p> <p>RDT: Gimnasia: Volteo (adelante/atrás, para de manos, vuelta lateral etc.) Danzas: cumbia, mapalé, bambuco etc.</p> <p>Esquemas corporales: pasos básicos de las danzas. Demostraciones</p> <p>S: Consulta, exposiciones.</p>	<p>Aplicación a diferentes ritmos musicales</p> <p>Valoración a la expresión corporal</p> <p>Motivación a la gimnasia</p> <p>Motivación a las danzas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta en forma técnica los fundamentos de la actividad física y usa correctamente los escenarios e implementos deportivos, recreativos y gimnásticos. ▪ Presenta composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades. ▪ Realiza coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. ▪ Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 10

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal
- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: mantenimiento físico (capacidades físicas) general</p> <p>Recreación deporte y tiempo: actividades atléticas, deportes, administración deportiva, juegos básicos</p> <p>Salud: primeros auxilios, hábitos de vida saludable</p>	<p>DF: Practicas: pruebas físicas generales (trote, fuerza de brazos, abdominales, saltos etc.)</p> <p>RDT: Actividades Atléticas: (resistencia, carreras, saltos etc.) Juegos básicos con y sin elementos Principios de administración deportiva</p> <p>S: Esguinces y distenciones Recomendaciones para la actividad física. Exposiciones.</p>	<p>Aplicación a la administración</p> <p>Motivación a la planeación y organización de eventos deportivos, lúdicos y recreativos</p> <p>Valoración por las actividades lúdicas en el juego</p> <p>Aplicación a la vida cotidiana de prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. ▪ Aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud. ▪ Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego. ▪ Define con precisión y autonomía su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 10

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Relacionar la importancia de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre, en el contexto en el que vive, con el fin de aplicarla en la sociedad, a través de la planeación, el diseño, la participación, la experimentación de pruebas de campo y consultas.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: actividades competitivas, destrezas y habilidades deportivas</p> <p>Recreación deporte y tiempo: voleibol. Baloncesto, futbol sala: técnica/táctica, juegos colaborativos.</p> <p>Salud: ejercicio y salud, nutrición</p>	<p>DF: Actividades físicas (competición) ej. Carreras, número de repeticiones en flexiones etc. Circuitos con elementos</p> <p>RDT: Estrategias de juego más técnica en los fundamentos básicos. (entrenamientos), formas jugadas, torneos.</p> <p>S: Consultas: Nutrición, Balance Nutricional. Exposiciones. Talleres</p>	<p>Motivación por las actividades físicas.</p> <p>Aplicación a la vida cotidiana de prácticas corporales alternativas.</p> <p>Se responsabiliza en la elección de juegos y prácticas deportivas</p> <p>Comprensión en la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asume la Educación Física como una práctica para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés ▪ Ejecuta con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos. ▪ Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas.. ▪ Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 11

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 1

OBJETIVO DEL GRADO: Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensiona su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: planeación y dosificación de cargas, protocolos para test de las capacidades físicas</p> <p>Recreación deporte y tiempo: juegos de la calle, deportes,</p> <p>Salud: ejercicio y salud: obesidad, tercera edad, asma etc.</p>	<p>DF: Planificación y dosificación de ejercicios (teórico y práctico), orientación al entrenamiento.</p> <p>Protocolos pruebas físicas (resistencia P Cooper, fuerza de brazos número de repeticiones etc.)</p> <p>RDT: Juegos de la calle: ej. Pañuelito, ponchado etc. Deportes: Voleibol, baloncesto, futbol sala (seleccionar)</p> <p>S: Consulta Exposiciones</p>	<p>Valora el deporte como agente importante para el desarrollo de sus capacidades físicas</p> <p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades individuales y grupales</p> <p>Conformación de equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p> <p>Valora la actividad física como parte integral de su salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de los protocolos de evaluación. ▪ Demuestra con el cultivo de su cuerpo, el respeto a la dignidad de su propia vida y de la vida de los demás. ▪ Descubre y desarrolla elementos tácticos en situaciones de juego. ▪ Define con precisión y autonomía su proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 11

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 2

OBJETIVO DEL GRADO: Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensiona su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: esquemas coordinativos con y sin elementos, deportes</p> <p>Recreación deporte y tiempo: expresiones gimnásticas. danzas folclóricas: coreografías baile, juegos y rondas</p> <p>Salud: hidratación y deshidratación, diferencias en la adaptación al ejercicio entre la mujer y el hombre</p>	<p>DF: Conducta de entrada: esquemas rítmicos(con y sin elementos) Habilidades coordinativas (generales)</p> <p>RDT: Expresión corporal: Gimnasia: Volteo (adelante/atrás, para de manos, vuelta lateral etc.)</p> <p>Coreografía: demostración danza (folclórica y/o libre) Juegos y rondas (relación a la danza) o de coordinación.</p> <p>S: Consulta Exposiciones Talleres</p>	<p>Motivación hacia las prácticas dancísticas.</p> <p>Reconocimiento de la danza como elemento para el uso adecuado del tiempo libre.</p> <p>Aplicación de técnicas de movimiento para mejorar su postura corporal.</p> <p>Comprensión en la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos ▪ Ejecuta en forma técnica los fundamentos de la actividad física y usa correctamente los escenarios e implementos deportivos, recreativos y gimnásticos. ▪ Realiza coreografías individuales s y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. ▪ Aplica en su vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables..



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 11

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 3

OBJETIVO DEL GRADO: Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensiona su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: mantenimiento físico: resistencia y fuerza (plan de ejercicios), deportes</p> <p>Recreación deporte y tiempo: administración deportiva: eventos recreativos y/o deportivos</p> <p>Salud: sistema muscular: compendio, primeros auxilios</p>	<p>DF: Plan de ejercicios de: resistencia (por tiempo), fuerza (repeticiones, brazos, abdomen, pierna)</p> <p>Deporte:(futbol sala, baloncesto, voleibol) seleccionar</p> <p>RDT: Administración deportiva: taller, ejecutar y/o planear un evento recreativo y/o deportivo.</p> <p>S: consulta, exposición</p> <p>Primeros auxilios: luxaciones, fracturas etc.</p>	<p>Valoración de los deportes como medio para el uso productivo del tiempo libre.</p> <p>Respeto las normas establecidas en el desarrollo de diferentes juegos</p> <p>Motivación por la planeación de eventos recreativos y/o deportivos</p> <p>Aplicación a su vida cotidiana prácticas corporales alternativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la organización de proyectos y gestiona actividades recreativas, deportivas y en general, de uso de tiempo libre. ▪ Aplica en su comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud. ▪ Otorga importancia a las prácticas físicas, deportivas, recreativas y uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad. ▪ Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con sus intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.



**Institución Educativa
Eduardo Santos**
"Educamos con amor"

**PLAN DE AREA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES – V4**

GRADO: 11

INTENSIDAD HORARIA: 2 H/S

PERIODO: 4

OBJETIVO DEL GRADO: Aplicar los fundamentos de la educación física, la lúdica, la recreación y el tiempo libre a su desarrollo personal, social e integral, en el contexto donde se dimensione su hacer creativo, investigativo y propositivo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos y la demostración de sus habilidades.

EJE (S) CURRICULAR (S): Desarrollo motor – Técnicas del cuerpo – Condición física – Lúdica motriz – Lenguajes corporales – Cuidado de sí mismo.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA: Explora formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

- exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal

- Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las practicas propias de las actividad física

COMPETENCIAS: Motriz – expresiva corporal – axiológica corporal

ARTICULACION PROYECTO INSTITUCIONAL: Proyecto Tiempo Libre

PROYECTO	CONTENIDOS			INDICADORES DE DESEMPEÑO
	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	
Proyecto: "NUESTRO CUERPO Y SU ENTORNO (lúdica, recreación y deporte y su proyección social)	<p>Desarrollo Físico: capacidades físicas: velocidad y flexibilidad (plan de ejercicios)</p> <p>Recreación deporte y tiempo: carruseles y juegos tradicionales, deportes.</p> <p>Salud: precauciones, recomendaciones y motivación en la actividad física</p>	<p>DF: Capacidades físicas: plan de ejercicios: velocidad (esquiper, desplazamientos cortos y largos etc.) flexibilidad (estática y dinámica por tiempo ej. 12 a 15 seg por ejercicio)</p> <p>RDT: Varias actividades pasando por base (carruseles) J. Tradicionales: bate, cogidas, yermis, cuerda etc. Deporte: selecciona (baloncesto, voleibol, futbol sala) campeonatos interclases</p> <p>S: Consulta y Exposiciones.</p>	<p>Valora el deporte como agente importante para el desarrollo de sus capacidades físicas</p> <p>Afianza la disciplina y el orden en las diferentes actividades grupales</p> <p>Aplicación de los juegos tradicionales como parte integral del tiempo libre.</p> <p>Concientización a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asume la Educación Física como una práctica para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. ▪ Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas. ▪ Conformar equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. ▪ Comprende la relación entre salud y actividad física y desde ella realiza su práctica.