

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 1 de 74

**PLAN DE AREA:
EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

PROYECTOS INTEGRADOS:

TIEMPO LIBRE

CONVIVENCIA

AFROCOLOMBIANIDAD

EDUCACIÓN SEXUAL

CEPAD - PRAE

ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ROSA LILIANA GARCIA MARIN

MEDELLIN (ANTIOQUIA)

2020

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 2 de 74

1. IDENTIFICACIÓN

Razón social: Institución Educativa Reino de Bélgica

Dirección: Calle 94 N° 24C – 39

Ubicación: Sede principal, Barrio: María Cano, Medellín – Colombia.

Niveles: Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria, Media y Media Técnica

Jornada: 6:00 am a 12:00 m Básica secundaria, Media y Media Técnica

12:15 m a 5:15 pm Básica primaria.

INTENSIDAD HORARIA ÁREA DE :		
Asignatura: Educación física, Recreación y Deporte		
NIVEL	INTENSIDAD SEMANAL	INTENSIDAD MENSUAL
BÁSICA PRIMARIA	2	8
BÁSICA SECUNDARIA	2	8
MEDIA TÉCNICA	1	4
Asignatura:		
NIVEL	INTENSIDAD SEMANAL	INTENSIDAD MENSUAL
BÁSICA PRIMARIA		
BÁSICA SECUNDARIA		
MEDIA TÉCNICA		

Modelo: HUMANISTA

Atendiendo a las necesidades actuales y particularidades de la comunidad educativa y frente a la proyección a la media técnica, el modelo pedagógico de La Institución Educativa Reino de Bélgica, toma como referente los principios de la corriente pedagógica activa, en la cual el sujeto y la acción, evidenciada en las situaciones de aprendizaje significativa, son los protagonistas, con un enfoque cognitivo, a partir del cual se reconoce la realidad individual y social de los actores de la comunidad educativa.

En este sentido, los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y la Secretaría de Educación de Medellín desempeñan un papel importante en el objetivo fundamental del proceso educativo, mediante la operacionalización de modelo; en tanto que estos apuntan al desarrollo de habilidades y competencias en los

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 3 de 74

estudiantes; la educación basada en estos elementos agrupa; conocimientos, habilidades, actitudes inherentes a una competencia (actitudes o comportamientos que respondan a la disciplina y a los valores), donde la evaluación de logros se da mediante una demostración del desempeño o la elaboración de un producto que da respuestas a preguntas formuladas por los estudiantes y docentes desde problemáticas existentes en su entorno social.

Carácter: Mixto

2. INTRODUCCIÓN

2.1. Contexto

El establecimiento educativo Reino de Bélgica es creado bajo la resolución de aprobación 10032 de Octubre 11 de 2013 de la Secretaría de Educación de Medellín DANE: 105001012581. El establecimiento educativo inicia brindando educación básica a los niños del barrio María Cano Carambolas, en una escuela construida entre finales de los años 60 e inicio de 1970, por iniciativa de algunos líderes de la comunidad y la intervención de una benefactora de origen Belga, quien aporta una donación para su construcción, de allí surge su nombre. Inicia con tres salones, estos fueron aumentando a medida que la demanda educativa iba creciendo.

Luego de unos años de funcionar de esta manera, pasa a ser una sede de la institución educativa La Avanzada a pesar de que la comunidad no estaba muy de acuerdo, debido a que siempre soñaba con un establecimiento grande y reconocido por liderar la educación en el sector.

En el año 2008 la comunidad gestiona ante la Secretaría de Educación la construcción de la sede actual, que hoy cuenta con mejor infraestructura física. Dicha construcción continúa en el transcurso del 2011 con la ampliación de la planta física con 5 nuevas aulas, para brindar una mayor cobertura institucional y con los medios necesarios para que los estudiantes tengan una educación de mayor calidad.

Para el año 2013 la I.E Bello Oriente pasa a ser de cobertura al sector público con la finalidad de mejorar la calidad educativa de los niños, niñas y adolescentes del barrio, siendo parte de la I.E La Avanzada.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 4 de 74

Esta articulación, fue el punto de partida para que la acción comunal diera inicio a la gestión para que ambas sedes se separaran de la I.E La Avanzada puesto que ya se contaba con el número de estudiantes que se requería para comenzar su funcionamiento como establecimiento independiente. Este objetivo se alcanza a mediados de 2013 materializando el sueño de la comunidad de contar con un establecimiento que cumple con las necesidades educativas del sector.

A partir del año 2015 se realiza una nueva transición donde se consolida la nueva I.E Reino de Bélgica con sede Bello Oriente. Y en el año 2017 se realiza la separación de la sede como institución educativa Bello Oriente, para que cada institución pueda atender de forma directa las necesidades de su entorno. Actualmente, el establecimiento educativo Reino de Bélgica está ubicado en el barrio María Cano Carambola en la zona Nororiental en la comuna 3 de Medellín.

La comunidad perteneciente al establecimiento educativo Reino de Bélgica se caracteriza por la diversidad étnica, social y cultural, conformada por familias desplazadas del suroeste, nordeste y otras regiones del Departamento de Antioquia que se asentaron en ambos sectores. Al sector llegan habitualmente en situación de desplazamiento ocasionado por la violencia. En la actualidad, recibe a familias provenientes de otros lugares de la zona urbana del Municipio, que han sido desplazados por conflicto armado interno.

Teniendo en cuenta que la formación de los estudiantes de la Institución Educativa Reino de Bélgica debe dirigirse no sólo en lo académico, sino también a la recreación, cultura, deporte y aprovechamiento del tiempo libre; el área de educación física potencia cada una de las capacidades físicas y motoras en cada una de las etapas de crecimiento y desarrollo del ser, con el fin de que el estudiante haga una transferencia al medio social y pueda actuar de una manera autónoma y consecuente dentro de ella.

2.2. Estado del área

En estos momentos el área de educación física y deportes en la Institución Educativa Reino de Bélgica es una de las materias de mayor agrado por parte del estudiantado, se observa empatía por cada una de las actividades que dentro de esta área se realizan, de tipo deportivo, recreativo y lúdico.

Se evidencian falencias en cuanto al desarrollo de las capacidades motrices básicas (coordinación, flexibilidad, lateralidad, manipulación y recepción de

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 5 de 74

implementos), todo ello a raíz de la falta de docentes idóneos y capacitados para dictar esta área desde la básica primaria, es de anotar que no es por negligencia de la institución sino que esta se acoge al manejo del sistema educativo colombiano.

Dentro de este contexto, es conveniente mencionar que han comenzado a realizarse procesos de reflexión y adecuación que llevarán al desarrollo de la estructura curricular y que ésta pueda asegurar la secuencialidad y profundidad en los planes de estudios por grado.

Existe en la actualidad una docente licenciada en provisionalidad en el área, que dicta la asignatura en la básica secundaria y en la media; la básica primaria así como el preescolar es dictada por los docentes directores de grupo. Es de anotar que a partir del año 2020 el área de educación física en la básica primaria será a cargo de una docente licenciada en educación física con el fin de potencializar cada una de las habilidades motrices en las cuales se han visto falencias en la básica secundaria.

La Educación física recreación y deportes es una de las áreas con más posibilidades de aplicar conocimientos transversales en los diferentes campos de formación del ser humano, lo cual facilita que su aplicabilidad pueda ser implementada en las diferentes áreas del conocimiento, dando así cumplimiento de los objetivos y los resultados esperados desde el área, que busca diariamente ofrecer una educación transparente, humanista e inclusiva.

2.3. Justificación

El presente, nos pone el reto de formar personas que se integren a la sociedad y al desarrollo de ésta como sujetos competentes dispuestos a dar lo mejor de cada uno de ellos en la perspectiva de mejorar sus condiciones de vida, desde este punto de vista el desarrollo de las conductas de movimiento, la recreación y el deporte, son indiscutiblemente aspectos que ayudan a que este propósito se lleve a cabo.

Nunca antes como hoy el cuerpo y su desarrollo, ha estado tan amenazados por el advenimiento de nuevos paradigmas culturales nocivos para las conductas asociadas al movimiento, tales como el sedentarismo, la drogadicción, las culturas emergentes y otra serie de nuevos hábitos que han llevado al traste conceptos tales como el antagonismo del cuerpo, las prácticas para mejorar la condición física, la disciplina del ejercicio físico, los constantes altibajos de los procesos académicos, acompañados de poca emotividad, creatividad y versatilidad de los docentes, ha ocasionado que la clase de educación física haya perdido la importancia y el respeto que anteriormente era otorgada por toda la comunidad educativa.

Se hace indispensable formar estudiantes poseedores de conocimientos teóricos y prácticos que les aclaren la importancia de las conductas de movimiento del cuerpo en la actualidad, su desarrollo y cuidados, así como la promoción de salud, la prevención de la enfermedad, el desarrollo de técnicas deportivas, actividades rítmicas, folclor, actividades lúdicas y recreativas, todas estas integradas a una propuesta rica en materia de plan de estudio y estructura curricular.

Ser el propósito de la institución, el área y sus educadores la elaboración de una estructura curricular que responda a los retos, inquietudes y objetivos que en materia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 6 de 74

física, recreativa y deportiva tenga la población de niños, niñas y jóvenes de la Institución educativa Reino de Bélgica y que ésta, desde una perspectiva poblacional en sistema de educación abarque diferentes tendencias en educación física recreación y deporte.

Tener en cuenta que la educación física es una de las disciplinas de la pedagogía que se debe aplicar al desarrollo de las cualidades básicas de un individuo como una unidad bio-sico-social, que contribuye al accionar educativo con fundamentos formativos en el desarrollo integral de nuestros estudiantes, fundamentando el valor por la conservación y desarrollo de la salud, acondicionándolos al desarrollo exterior y a sobrellevar las condiciones propias de la vida cotidiana y su contexto para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva, además de posibilita el comprender su propio cuerpo, sus posibilidades y habilidades psíquicas y físicas.

3. REFERENTE CONCEPTUAL

3.1. Fundamentos lógico-disciplinares del área

La educación física en su devenir histórico, y en la misma construcción paulatina de la educación institucionalizada, ha estado presente de diferentes maneras y perspectivas en los procesos de estructurar un currículo abierto y flexible, con miradas permanentes a los cambios y las necesidades de los estudiantes y a las condiciones de los contextos donde estos se desarrollan. Su actual andamiaje es producto de procesos sociales, educativos, políticos y económicos que transforman constantemente y de manera sistemática su cuerpo teórico, y que asumen prácticas diferenciadas en periodos determinados de la historia. Revisar de manera sucinta este trayecto es necesario para comprender la configuración conceptual y epistemológica del área. Así, a inicios del siglo XIX se puede advertir una marcada tendencia al fortalecimiento del cuerpo en términos físicos, con clara orientación militar. Dando respuesta de alguna manera a las condiciones educativas y políticas del momento, en donde la rigurosidad y los esquemas corporales dirigidos y estrictos formaban ciudadanos aptos para producir económicamente y colaborar con el interés general de la Nación. Si bien, a mediados del siglo XIX se incluye en el Decreto Orgánico de Instrucción Pública de 1871 una formación que integre el espíritu, continúa siendo fundamental y relevante el adiestramiento del cuerpo como medio de preparación para la guerra (MEN, 2002).

Además de esta alta incidencia política en la formación del cuerpo y del ser, se tuvo a inicios del siglo XX intervención de la iglesia en la educación; siendo la formación de la moral la prioridad en los procesos educativos, concibiendo una formación física que propendía a la prudencia y el acatamiento de la moralidad. Un cuerpo limitado, un pensamiento sujeto a las directrices sociales y religiosas de la época; expresiones corporales y motrices, sobre todo en el género femenino, limitadas bajo el concepto de delicadeza y pudor; vestuarios que no permitían la posibilidad de amplitud y libertad de los movimientos y mucho menos la percepción de las figuras corporales.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 7 de 74

La Campaña de Cultura Aldeana se inició en 1934 bajo el ministerio de Luis López de Mesa y constituyó un intento ambicioso en sus planteamientos, limitado en recursos materiales, y efímero en su duración.

Esta campaña contó con buena difusión y sembró grandes esperanzas en la ambición de democratizar la educación. Sus planes giraron en torno a la idea de llevar a los sectores populares nuevos hábitos y costumbres relacionadas con principios de higiene, estética, alimentación y nutrición.

Se llegó a plantear la necesidad de restaurar en primer término la condición fisiológica de la población escolar, entendida como la atención al régimen alimenticio, la nutrición, la salud física y mental, lo cual se consideró como premisa para mejorar las condiciones y los ambientes para la adquisición de los conocimientos en los escolares. El discurso presente en la década del veinte en los análisis sobre la población, plagado de determinismo geográfico y racial, empezó a ser desplazada y aunque persisten algunos de sus defensores, se abren paso nuevas explicaciones sobre los problemas sociales y educativos. Por lo tanto, se emprenden estudios y se elaboran análisis que pretendían tener sustento científico en disciplinas como la psicología experimental, la medicina, la sociología y la antropometría. La escasez presupuestal, el aumento de la población, la falta de continuidad en las políticas y en los funcionarios estatales, llevaron al distanciamiento entre los ideales enarbolados y su cobertura a nivel cuantitativo, además de la implementación de acciones que apuntaran a la solución de problemas bien definidos. Para mediados del siglo XX se expide la Resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo. Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012). Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

1. Contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y de la sociedad sobre la base del respeto por la vida y por los derechos humanos.

2. Estimular la formación de actitudes y hábitos que favorezcan la conservación de la salud física y mental de la persona y el uso racional del tiempo. En la educación media vocacional se focaliza la importancia de:

- Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 8 de 74

- Adquirir los conocimientos fundamentales y las habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
- Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
- Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables. Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad. En Antioquia, en el año 1975, se da inicio al Programa Centros de Educación Física direccionando aportes en la estructuración y el acompañamiento en los planes de área, pero además un acompañamiento en las prácticas pedagógicas mediante el desarrollo de procesos de formación permanente para el profesorado. En ese sentido, en la básica primaria se asesora y acompaña para la construcción de dichos planes, de acuerdo a las particularidades institucionales; también, se desarrollan eventos de carácter deportivo y recreativo, con el objetivo de potenciar y motivar, a través del juego, la formación corporal de los estudiantes.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la educación física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la educación física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación. Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área. En Medellín, con el objetivo de implementarla, a través del Acuerdo Municipal 019 de 2005, se establecen criterios básicos para el desarrollo y el fortalecimiento del área, relacionada con la necesidad de iniciar el proceso formativo desde la básica primaria, articulando todos los aspectos y criterios fundamentales y propios de cada grado y nivel, además de la etapa de madurez motora y cognitiva del estudiante. Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad. Teniendo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 9 de 74

en cuenta lo anterior, además de lo establecido dentro de la normatividad vigente, desde la Ley General de Educación, en donde se establece la autonomía escolar, para definir la intensidad horaria del área es significativo que se reconozcan las garantías de ejecutar una educación física planificada sistemáticamente, teniendo en cuenta la continuidad, el seguimiento, la participación y el compromiso institucional, reconociendo los productos obtenidos a través de la lúdica del cuerpo en interacción con el saber y las competencias específicas de otras áreas, además del saber y las competencias como ciudadano.

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes. Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes. Por lo tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

3.2. Fundamentos pedagógico – didácticos

La educación es un proceso cambiante que se ajusta a las dinámicas sociales. No hay concepto de educación que con el tiempo permanezca. Establecemos esta afirmación para reconocer que la educación física también está mediada por esas dinámicas, además de otras connotaciones de carácter teórico y epistemológico. Desde esa última consideración, en atención a los aportes y conceptos de otras disciplinas como antropología, sicología, biología, sociología y la misma pedagogía (saber fundante) se observan diferentes acepciones y prácticas alrededor de la educación física (Uribe, 2007).

Desde los aportes de Jean Piaget hasta otros teóricos contemporáneos se ha reconocido la importancia de una formación que incluya la corporalidad como ámbito fundamental para el adecuado desarrollo de los sujetos. Diferentes construcciones

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 10 de 74

pedagógicas y educativas coinciden en su aporte para la formación integral de los sujetos implicados en el proceso educativo.

La intervención pedagógica del cuerpo debe trascender la mirada técnica e instrumentalista a la que ha sido sometido, transgredir los límites del paradigma biológico y somatognóstico en el que se ha encasillado (Moreno, 2007) para adquirir importancia en cuanto permite la formación del ser humano en términos de desarrollo humano. La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como "la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto" (Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales (González, 1993 citado por Chaverra et al., 2010), entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende "la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciación del cuerpo.

La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano" (Chaverra et al., 2010, p. 37).

Si la potenciación del ser humano es la máxima pretensión desde la educación física, consideramos importantes asumir las grandes metas de formación, tal como lo plantean las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2010, p.13-16):

- "Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad".
- "Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad, desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones".
- "Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal".

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 11 de 74

- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.
- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.
- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades”.

La educación física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica.

El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar.

Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la educación física como práctica pedagógica, al decir de Morín (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados.

No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, deben identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión. De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas a través de experiencias particulares y contextualizadas.

La educación física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? (Morín, 1999).

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 12 de 74

Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento, a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social (Bustamante, Arteaga, González, Chaverra y Gaviria, 2012).

Finalmente, en líneas apretadas, debe enfrentarse las incertidumbres, enseñar la comprensión y responder a la ética del género humano desde la educación física. Esto supone el enfrentamiento de obstáculos y la superación de retos desde el reconocimiento de sí mismo y el respeto por los otros, la comprensión de la condición humana, de la configuración del planeta y el respeto por el espacio físico y vital que habitamos. Pues "individuo - sociedad - especie son no solamente inseparables sino coproductores el uno del otro. Cada uno de estos términos es a la vez medio y fin de los otros. No se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno solo el fin supremo de la tríada" (Morín, 1999, p. 54).

3.3. Resumen de las normas técnico-legales

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino desde las dimensiones esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- "La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad".
- "La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación".
- "La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios".
- "La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber".
- "El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad".

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 13 de 74

- “El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.
- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.
- “El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.
- “La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.
- “La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.
- “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre”, y
- “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”.

Los Lineamientos curriculares de Educación Física pretenden de manera general aportar elementos conceptuales que permitan pensar, hacer y enseñar una educación física en atención al contexto, al saber disciplinar y al sujeto. De esa manera, los lineamientos corresponden a orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirvan a las instituciones para el diseño del currículo. Es pertinente indicar que estos, en atención a los procesos dinámicos de la educación, permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual el profesorado debe enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento establece como criterios específicos (Ministerio de Educación Nacional, 2002, p. 5):

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 14 de 74

un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.

- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.

- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.

- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.

- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.

- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.

- “El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.

- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”. Por su parte, las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deportes (MEN, 2010) pretenden ofrecer fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas. Si bien el documento reconoce un “giro” respecto a los lineamientos curriculares, no descarta los aportes allí realizados. En ese sentido, especifica las competencias para el área motriz, expresiva corporal y axiológica corporal que posibilitan la formación de los sujetos (Ibíd, p. 28):

- La competencia motriz, “entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.

- “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 15 de 74

disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades”.

- “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente”.

4. ARTICULACIÓN CON PROYECTOS

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE

El área de educación física se articula con el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre ya que este busca generar espacios de tipo transversal donde el estudiante no sólo ejecute actividades académicas, sino que también realice acciones a su gusto y disponibilidad, ya que es él quien decide que hacer y cuando hacerlo.

A partir del proyecto y el área de educación física se aspira lograr un mayor desarrollo psicomotriz por medio de actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas. Todas estas actividades son enfocadas hacia un mismo fin, el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, tanto en el aula como en los demás contextos sociales.

PROYECTO DE ESCUELA DE PADRES

Enseñar y practicar algunos juegos y deportes con la idea que después estos puedan ser practicados en familia fuera del horario escolar permitiendo de esta manera tener una mejor socialización familiar, fortalecer los lazos afectivos, desarrollo y equilibrio emocional.

PROYECTO DE CONVIVENCIA

Por medio del juego y actividades deportivas se fortalecerá la convivencia y las relaciones interpersonales, donde el estudiante comprenda que el respeto hacia el otro es de vital importancia para la interacción humana.

PROYECTO DE EDUCACIÓN VIAL

Afianzar en los estudiantes la lateralidad y el respeto por la norma.

PROYECTO DE MEDIO AMBIENTE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 16 de 74

Crear en el estudiante conciencia sobre su entorno y el cuidado del mismo utilizando material reciclable para la creación de juegos didácticos.

PROYECTO DE AFROCOLOMBIANIDAD

Reconocer la importancia de la multiculturalidad por medio de actividades de expresión corporal, danza, reconocimiento de las diferentes prácticas deportivas según el contexto donde se habita.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 1 de 74

5. INTEGRACIÓN CURRICULAR

Disciplinas	Acciones de integración de las disciplinas con:
Matemáticas	Todo lo relacionado con la espacialidad, como la direccionalidad y la lateralidad. Además en los momentos de actividades prácticas donde se mide la velocidad y en los deportes el reconocimiento de medidas de las canchas, balones, entre otras.
Humanidades: lengua castellana e idioma extranjero	Lecturas de cuentos y representación corporal por medio de danza, teatro, mímicas; todo esto enfocado hacia el desarrollo del lenguaje corporal. A través de trabajo de investigación los estudiantes hacen un trabajo de análisis, comprensión y sustentación.
Ciencias Sociales	A través de la convivencia y la aplicación de la norma, el respeto de los derechos y deberes del otro
Ciencias Naturales y Educación Ambiental	Identificar las partes y función del cuerpo y tomar conciencia de cada movimiento para así entender que estructuras intervienen dentro de la practica física, por medio de videos, juegos, actividades deportivas y exposiciones
Tecnología e informática	Con la tecnología cuando revisamos referencias bibliográficas a nivel de visitas a portales de Internet de relación con el área.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 2 de 74

Filosofía	Buscar que el estudiante reflexione a través de la importancia de la educación física para la salud, se concientice del cuidado de su cuerpo y del otro.
Ética y Valores	En la relación con el otro, recordando los valores y la sana convivencia. Además del respeto y cuidado por el propio cuerpo y el de los demás.
Educación Religiosa	El área de educación física permite fortalecer la parte espiritual del ser, el autocuidado. A través del juego se afianza el respeto hacia el intercambio cultural y religioso.

5. Atención y acciones a estudiantes con discapacidad

Con base en lo anterior, se requiere fomentar la **educación inclusiva**, entendida como “ Un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niños, niñas y adolescentes y jóvenes, cuyo objeto es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares, en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y que garantiza en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo”

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 3 de 74

Los **ajustes razonables** son “las acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y adecuadas del sistema educativo y la gestión escolar basadas en necesidades específicas de cada estudiante, que persisten a pesar de que se incorpore el Diseño Universal del Aprendizaje, y que se ponen en marcha tras una rigurosa evaluación de las características del estudiante con discapacidad”, por ende se hace necesario el abordaje dentro de las prácticas de aula a través de la implementación del **Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)**, considerado como un diseño que “Comprende los entornos, programas, currículos y servicios educativos diseñados para hacer accesibles y significativas las experiencias de aprendizaje para todos los estudiantes a partir de reconocer y valorar la individualidad. Se trata de una propuesta pedagógica que facilita un diseño curricular en el que tengan cabida todos los estudiantes, a través de objetivos, métodos, materiales, apoyos y evaluaciones formuladas partiendo de sus capacidades y realidades. Permite al docente transformar el aula y la práctica pedagógica y facilita la evaluación y seguimiento a los aprendizajes”, por lo tanto se hace necesario tener en cuenta a la hora de la evaluación:

- Conocer las características del estudiante (habilidades, gustos, preferencias) a la hora de diseñar las evaluaciones, las cuales deben responder a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 4 de 74

- Brindar el tiempo prudente acorde a las características de los estudiantes, si es necesario ampliarlo para que el estudiante logre terminar la actividad.
- Permitir el uso de recursos adicionales en el momento de la evaluación (calculadora, apoyos concretos, apuntes, entre otros), los cuales se convierten en ajustes razonables que brindan seguridad y confianza al estudiante.
- Cuando se propongan actividades para evaluar un tema, es suficiente con dos o tres puntos de un mismo tema, con esta cantidad es posible evaluar la comprensión del estudiante y se evita saturarlo con información que puede agotarlo e interferir de manera negativa en la realización de las actividades posteriores.
- El aprendizaje siempre debe ser funcional, es decir debe haber una relación clara e inmediata entre lo que aprende y la aplicación práctica de éste, por ello es fundamental reconocer el contexto del estudiante.
- Al entender la evaluación como un proceso y fuente de información, no como un producto final; cada actividad de clase, cada pregunta, cada aporte, cada prueba, cada conversación que se entabla con el estudiante es un escenario para hacer seguimiento, evaluar en su conjunto y definir nota.
- En el caso que el estudiante tenga **Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR)**, la evaluación y promoción se realizará con base en las metas

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 5 de 74

establecidas en dicho plan, diseñado desde el inicio de año por los docentes y aprobado por los padres de familia.

- Entendiendo que el **PIAR** es la herramienta utilizada para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes basados en la valoración pedagógica y social, que incluye los apoyos y ajustes razonables requeridos entre ellos los curriculares , los de infraestructura y todos los demás necesarios para garantizar el aprendizaje, la participación permanencia y promoción . Son insumo para la planeación de aula del respectivo docente y el plan de mejoramiento institucional como complemento a las transformaciones realizadas con base en el DUA.
- **EI PIAR**, es el proyecto para el estudiante durante el año académico que se debe llevar a cabo en la institución en el aula en conjunto con los demás estudiantes de su clase y deberá contener como mínimo los siguientes aspectos descripción del contexto general del establecimiento dentro y fuera del establecimiento educativo, valoración pedagógica, informes de profesionales de salud que aportan a la definición de ajustes, objetivos y metas de aprendizaje, ajustes curriculares, didácticos y evaluativos para el año lectivo.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 6 de 74

- El diseño de los PIAR lo lideran el o los docentes de aula con el docente de apoyo la familia y el estudiante. Según la organización escolar participan los directivos docentes. Se deberá realizar durante el primer trimestre del año escolar, se actualizara anualmente y facilitara la entrega pedagógica entre grados. El establecimiento educativo deberá hacer los seguimientos que establezca en el sistema institucional de evaluación. Incluirá los ajustes razonables de manera individual y progresiva.

Planes de nivelación y profundización

Los estudiantes que demuestran un proceso positivo dentro del área de Educación física y requieren un mejoramiento de sus capacidades físicas y motrices, se hace necesario crear acciones que le permitan mantener o mejorar su nivel en los procesos, para ello se recomienda las siguientes estrategias:

- Como primera medida se tendrá en cuenta el nivel de desarrollo motriz en el cual el estudiante se encuentra, sus saberes previos y su nivel de competencia para así crear un nivel de profundización acorde a sus necesidades.
- Para los estudiantes que ingresan nuevos a la institución educativa se les aplicara talleres y realizara acompañamiento y acercamiento permanente con el fin de que el estudiante se integre fácilmente al proceso curricular del área.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 7 de 74

- Fortalecer las competencias expresivas corporales a través de actividades enfocadas al teatro, la danza, el ritmo; con la finalidad de brindarle al alumno nuevas maneras de comunicación y expresión.
- Dialogo con los padres de familia o acudientes con el fin de acordar compromisos y realizar un seguimiento adecuado de su proceso formativo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://repository.unilibre.edu.co>

file:///C:/Users/IERB/Downloads/11_Educacion_fisica.pdf

Decreto 1421 de agosto 29 de 2017

Ministerio de Educación Nacional (MEN). Lineamientos Curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes. Editorial Edit. Men. Santa Fe de Bogota. 2002

COLDEPORTES. ACPEF. MEN. Plan Colombiano de Educación Física. Bogotá. 2000

MEN. Ley General de Educación 115. Santa fe de Bogota. 1994
Resolución 2343 de 1996.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 8 de 74

GRADO: PRIMERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 1

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares;
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas

Competencias:

- Físico motrices
- perceptivo motrices
- socio motrices
- motricidad básica

Periodo 1

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Que siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento?

- Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución.
- Lanzamiento y recepción de diferentes materiales
- Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 9 de 74

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal • Clasifica diversas clases de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas • Realiza diversas clases de movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla una buena coordinación, lateralidad y direccionalidad en la práctica de actividades lúdicas. • Desarrolla acciones teniendo en cuenta diversos tipos de movimiento

GRADO: PRIMERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 1

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares.
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

Competencias:

- Físico motrices
- perceptivo motrices
- socio motrices

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 10 de 74

- motricidad básica

Periodo 2		
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	
¿Qué expreso con mi cuerpo?	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas propuestas en clase. • Ejecuta actividades propuestas de pre-danza partir de rondas y canciones • Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase • Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral. 	
CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo • Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad • Ejercicios de equilibrio y velocidad 	Capacidad para trabajar individual y grupalmente

GRADO: PRIMERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 11 de 74

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

Competencias:

- Físico motrices
- Perceptivo motrices
- Socio motrices
- Motricidad básica

Periodo 3

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo ubico mi cuerpo en el espacio?

- Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación a espacio
- Relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos.
- Lanzamiento y recepción de diferentes materiales
- Dinámicas de socialización
- Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos y sin obstáculos.
- Realiza diferentes ejercicios rítmicos.
- Realiza actividades de higiene y salud.

CONTENIDOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 12 de 74

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo • Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidad • Ejercicios de equilibrio y velocidad 	<p>Capacidad para trabajar individual y grupalmente.</p>

GRADO: SEGUNDO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 2

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

Competencias:

- Físico motrices
- Perceptivo motrices
- Socio motrices
- Motricidad básica

Periodo 1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 13 de 74

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	
¿Qué expresa mi cuerpo a través del ritmo y la actividad física?	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución • Lanzamiento y recepción de diferentes materiales • Dinámicas de socialización • Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos. • Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. • Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral. • Participa en juegos de persecución. 	
CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Conoce y presenta adecuadamente su esquema corporal	Realiza diferentes movimientos corporales en el espacio según instrucciones dadas	Capacidad para trabajar individual y grupalmente.

GRADO: SEGUNDO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 2

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 14 de 74

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

Competencias:

- Físico motrices
- Perceptivo motrices
- Socio motrices
- Motricidad básica

Periodo 2

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Qué cambios percibo de mi cuerpo cuando juego?

- Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas propuestas en clase
- Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar y trepar con diferentes niveles de ejecución.
- Ejecuta actividades propuestas de pre danza partir de rondas y canciones
- Lanzamiento y recepción de diferentes materiales
- Dinámicas de socialización
- Cooperar y disfrutar con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase
- Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 15 de 74

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none">Ejecución adecuada de ejercicios de ritmoEjecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia	<ul style="list-style-type: none">Manejo del espacio, del cuerpo, de lateralidadEjercicios de equilibrio y velocidad	Capacidad para trabajar individual y grupalmente

GRADO: SEGUNDO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 2

Objetivo de grado:

- Reconoce la forma adecuada de interactuar corporalmente con los diferentes elementos en varios lugares
- Interpreta la norma de los juegos como medio para poder desarrollarlo
- Practica hábitos de salud e higiene en la realización de diferentes actividades físicas.

Competencias:

- Físico motrices
- Perceptivo motrices
- Socio motrices

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 16 de 74

- Motricidad básica

Periodo 3		
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	
¿Qué siente mi cuerpo a través del juego individual y grupal?	<ul style="list-style-type: none"> • Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación a espacio • Relaciona su cuerpo en diferentes espacios y tiempos. • Lanzamiento y recepción de diferentes materiales • Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos y sin obstáculos. • Realiza diferentes ejercicios rítmicos. • Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral • Realiza actividades de higiene y salud. 	
CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución adecuada de ejercicios de ritmo. • Ejecución apropiada de ejercicios de fuerza y resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento y recepción de diferentes materiales • Dinámicas de socialización • Trabajos de estrategias de movimiento con obstáculos y sin obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza diferentes ejercicios rítmicos. • Participa en actividades y juegos grupales e individuales que le ayuda en su desarrollo integral • Realiza actividades de higiene y salud

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 17 de 74

GRADO: TERCERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 3

Objetivo de grado:

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes contextos, en forma individual y pequeños grupos

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Qué partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo?	<ul style="list-style-type: none"> • Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales • Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento • Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
--------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 18 de 74

- Experiencias Atléticas

- Conceptos básicos de la unidad.
- Carreras con y sin obstáculos.
- Salto a distancia y altura
- Lanzamiento de bastón y pelota con y sin impulso.
- Caminar, correr, saltar, atrapar, rodar trepar.

- Trabajo en grupo
- Valoración por el conocimiento
- Acciones de trabajo.
- Respeto por su cuerpo y el de sus compañeros
- Respeto por las actividades programadas.

GRADO: TERCERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 3

Objetivo de grado:

- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.

Competencias:

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal

Periodo 2

**Pregunta
problematizadora**

Ejes de los estándares

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 19 de 74

¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?

- Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física.
- Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase.
- Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Expresiones rítmicas e iniciación a la danza. • Hábitos de higiene • Nutrición saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos callejeros individuales y colectivos. • Conceptos básicos de la unidad e instrumentos. • Juegos tradicionales, juegos libres y rondas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión rítmica • Aeróbicos dirigidos • Hábitos de higiene • Ajuste postural

GRADO: TERCERO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 3

Objetivo de grado:

- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física

Competencias:

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 20 de 74

Competencia axiológica corporal

Periodo 3

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo mejoro mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego?	<ul style="list-style-type: none"> • Realizo distintas posturas en estado de reposo y en movimiento. • Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. • Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo • Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias Gimnásticas • Habilidades básicas: Correr, lanzar reptar, saltar. • Iniciación a los volteos, posiciones invertidas. • Desplazamientos. • Marchas • Carreras de obstáculos • Concepto de hilera, fila y formaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de equilibrio. • Utilización de implementos (balón, bastones....) • Desplazamientos a corta y larga distancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondas • Juegos pre deportivos • Orientación a la norma

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 21 de 74

GRADO: CUARTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 4

Objetivo de grado:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿De qué soy capaz cuando juego y bailo?

- Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas.
- Aplicar habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico- recreativas.
- Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades.
- Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado.
- Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud

CONTENIDOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 22 de 74

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias pre gimnásticas y pre atléticas • Experiencia básica sobre la carrera con relevos y obstáculos. • Experiencia gimnástica individual con bastones y pelotas. • El cuerpo humano, hábitos de higiene. • Reglamento del área. • Conceptos básicos de la educación 	<ul style="list-style-type: none"> • Persecución • Carrera de hileras • Salto de bastones • Carrera de obstáculos • Circuitos • Destreza gimnástica de carácter colectivo con los bastones. • Figuras gimnásticas individuales y colectivas, simples y compuestas. • Aeróbicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Valoración por el conocimiento • Acciones de trabajo. • Respeto por las actividades • Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo

GRADO: CUARTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 4

Objetivo de grado:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 23 de 74

Competencia axiológica corporal

Periodo 2

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Qué prácticas corporales me permiten potencializar el trabajo en equipo?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. • Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en baloncesto • Fundamentación en movimientos simples y compuestos en : Lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (Baloncesto) • Decido mí tiempo de juego y actividad física.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Pre deportivo de baloncesto. • El cuerpo humano y el sistema óseo. • Normas básicas • Conceptos básicos de la unidad: pases y lanzamientos. • Conceptualización de: Conducción y lanzamientos, Pases y conducción, Doble ritmo, 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Aplicabilidad de las normas • Forma en acción y desarrollo de movimientos básicos y compuestos en: • Pases y lanzamientos, • Conducción y lanzamientos, Pases y conducción, • Doble ritmo, 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema óseo • Manejo de las normas básicas del baloncesto • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e individuales • Trabajo eficiente • Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 24 de 74

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Importancia y funciones del sistema óseo • Huesos y conservación | <ul style="list-style-type: none"> • juegos, formas jugadas • Ubicación de los principales huesos del sistema óseo |
|---|--|

GRADO: CUARTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 4

Objetivo de grado:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos..

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 3

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Qué importancia tiene la actividad Física para mi salud?

- Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en pre deportivo del micro fútbol
- Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos, manipulación y pedipulación de objetos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 25 de 74

- Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos en : lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (microfútbol)
- Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Pre deportivos del microfútbol fútbol. • Reglamentación • Conceptos básicos de la unidad en: pase, conducir y eludir, pases conducción y remates • El cuerpo humano: el sistema respiratorio • Funciones del aparato respiratorio • Importancia a nivel físico del manejo de las pulsaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Microfútbol • Formas jugadas sobre pase • Formas jugadas sobre conducir y eludir • Formas jugadas sobre pases conducción y remates. • Juegos cooperación oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema respiratorio • Manejo de las normas básicas del microfútbol • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e Individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos

GRADO: QUINTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 5

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 26 de 74

Objetivo de grado:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo puedo hacer uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal?	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar la percepción de su imagen corporal con el desarrollo de habilidades físicas. • Aplica habilidades perceptivo motrices relacionadas con el conocimiento y dominio corporal al realizar actividades físico- recreativas • Regula la postura corporal, al controlar la tonicidad muscular de la cabeza, tronco y extremidades. • Orienta el desplazamiento corporal hacia trayectorias definidas en un contexto determinado. • Identifica y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros. • Reflexiona sobre la importancia de la actividad física para mi salud • Decida la utilización adecuada y productiva de mi tiempo de juego y actividad física, en beneficio de mi calidad de vida

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

PROCEDIMENTALES

ACTITUDINALES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 27 de 74

Saber Conocer	Saber Hacer	Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Expresiones rítmicas e iniciación al baile típico • Conceptos básicos de la unidad: Pre deportivos de voleibol pases, derivados el voleo o golpe con dedos. • Combinación saque antebrazo voleo • Juegos de la calle, • Mecanización y fijación de las rutinas básicas, Coreografías., • Funciones del sistema circulatorio 	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo y música • Juegos de la calle • Mecanización y fijación de las rutinas básicas • Coreografías • Voleibol • Formas jugadas sobre pases, juegos derivados sobre el voleo o golpe con dedos • Formas jugadas combinación saque antebrazo voleo • Practica de movimientos simples y compuestos de las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios deportivos gimnásticos y danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema circulatorio • Manejo de las normas básicas del voleibol • Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos

GRADO: QUINTO

Área: EDUCACIÓN FISICA

Grado: 5

Objetivo de grado:

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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 28 de 74

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

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 2

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física y los juegos y el deporte?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. • Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en baloncesto • Fundamentación en movimientos simples y compuestos en : Lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (Baloncesto) • Decido mí tiempo de juego y actividad física.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Pre deportivo de baloncesto. • El cuerpo humano y el sistema óseo. • Normas básicas 	Baloncesto Aplicabilidad de las normas Forma en acción y desarrollo de movimientos básicos y compuestos en:	Cuidado del sistema óseo · Manejo de las normas básicas del baloncesto

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 29 de 74

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Conceptos básicos de la unidad:
Pases y lanzamientos,
Conceptualización de: Conducción y lanzamientos, Pases y conducción, doble ritmo, Importancia y funciones del sistema óseo, Huesos y conservación | <ul style="list-style-type: none"> Baloncesto Aplicabilidad de las normas Forma en acción y desarrollo de movimientos básicos y compuestos en: Pases y lanzamientos, conducción y lanzamientos, Pases y conducción, doble ritmo, juegos, formas jugadas Ubicación de los principales huesos del sistema óseo. | <ul style="list-style-type: none"> Cuidado del sistema óseo Manejo de las normas básicas del baloncesto Uso adecuado de los implementos y espacios deportivos Integración y respeto por las actividades grupales e individuales Trabajo eficiente Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo |
|--|--|---|

GRADO: QUINTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 5

Objetivo de grado:

- Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
- Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 30 de 74

Periodo 3

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	
¿De qué manera la Actividad física mejora mi calidad de vida?	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes en pre deportivo del micro fútbol • Desarrolla habilidades y destrezas motoras básicas asociadas con desplazamientos manipulación y pedipulación de objetos. • Fundamentación practica en movimientos simples y compuestos en : lanza, pasa, desplaza, conduce receptor, dribling, de pelotas de diferentes tamaños en los diversos deportes (microfútbol) • Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. 	
CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Pre deportivos del microfútbol fútbol. • Reglamentación • Conceptos básicos de la unidad en: pase, conducir y eludir, pases • conducción y remates • El cuerpo humano: el sistema respiratorio • Funciones del aparato respiratorio • Importancia a nivel físico del manejo de las pulsaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Microfútbol • Formas jugadas sobre pase • Formas jugadas sobre conducir y eludir, • Formas jugadas sobre pases • conducción y remates, • Juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del sistema respiratorio • Manejo de las normas básicas del microfútbol. • Uso adecuado de los implementos y espacios Deportivos • Integración y respeto por las actividades grupales e • Individuales • Trabajo eficiente • Aplicación de las normas y reglamentos

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 31 de 74

GRADO: SEXTO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	Grado: 6
Objetivo de grado:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos. • Manifestar a través de técnicas corporales toda la capacidad y posibilidad de expresar las emociones. • Entender la importancia de la actividad física en la formación personal y social. 	
Competencias:	
Competencia motriz.	
Competencia expresiva corporal.	
Competencia axiológica corporal	

Periodo 1	
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿De qué manera la Actividad física mejora mi calidad de vida?	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. • Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. • Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables.
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprende los fundamentos teóricos de los diferentes test físicos y las capacidades físicas • Ejecuta los diferentes test físicos impuestos en clase • Desarrolla las capacidades físicas impuestas en clase • Comprende que la practica física se refleja en mi calidad de vida 	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 32 de 74

CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</p> <p>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</p> <p>Demuestro como las situaciones de juego me ayudan a respetar las condiciones y mejoro las relaciones con mis compañeros.</p>	<p>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p>	<p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>

Periodo 2	
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Por qué la gimnasia me ayuda a explorar	<ul style="list-style-type: none"> Describe coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 33 de 74

mis posibilidades de movimiento?

- Ejecuta y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.
- Disfruta realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica los diferentes conceptos que hay sobre gimnasia
- Clasifica los elementos propios de la gimnasia
- Ejecuta cada uno de los ejercicios gimnásticos según su modalidad
- Comprende la importancia de utilizar el tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de la vida

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer

Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para Su realización.
Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones Motrices.

PROCEDIMENTALES Saber Hacer

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

ACTITUDINALES Saber Ser

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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 34 de 74

Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y juegos que las ponen en práctica.

Periodo 3

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través del cuerpo?

- Comprende la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.
- Construye y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados.
- Comparto mi disfrute por el movimiento y el juego para mejorar las relaciones interpersonales.
- Asumo compromisos de grupo, que propicie mejores ambientes de aprendizaje.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Combina técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual
- Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física
- Realiza el calentamiento y estiramiento de manera adecuada
- Participa de manera adecuada en los diferentes juegos cooperativos
- Identifica las posibilidades de expresión corporal y procura explorar otras que le permitan alcanzar y mejorar los logros, para aportar a la salud física y social

CONTENIDOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 35 de 74

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y Cadencias preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el Calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.	Identifico mis posibilidades de expresión corporal y procuro explorar otras que me permitan alcanzar y mejorar mis logros, para aportar a mi salud física y social.

GRADO: SEPTIMO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 7

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 36 de 74

<p>Objetivo de grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia. • Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social. • Entender la importancia practica física en la formación personal como habito de vida saludable individual y social. <p>Competencias: Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal</p>
--

Periodo 1		
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares	
¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia?	<ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística. • Ejecuta sistemáticamente acciones gimnasticas como hábito de vida saludable. • Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. 	
DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE		
DBA	DBA	DBA
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas 		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 37 de 74

- Controla el movimiento en diversos espacios al desplazarse y manipular objetos
- Participa en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer las posibilidades corporales y motrices
- comprende la importancia de utilizar el tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer la autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<p>Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices.</p> <p>Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad.</p> <p>Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.</p>	<p>Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute</p>	<p>Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.</p>

Periodo 2

**Pregunta
problematizadora**

Ejes de los estándares

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 38 de 74

¿Cómo me puedo comunicar a través de mi cuerpo, mis gestos y expresiones corporales?

- Expresa con su cuerpo diferentes ritmos acordes a un estilo musical.
- Referencia los elementos teóricos y conceptuales sobre ritmo.
- Combina creativamente movimientos desde diferentes ritmos musicales.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las secuencias de movimiento con su duración y cada una de las cadencias preestablecidas
- Identifica y explora cada uno de los movimientos corporales rítmicos.
- Identificando las fortalezas y las condiciones que debe mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES
Saber Conocer

PROCEDIMENTALES
Saber Hacer

ACTITUDINALES
Saber Ser

Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
Combino y coordino diferentes segmentos corporales en relación con diferentes ritmos y objetos.
Exploro movimientos corporales rítmicos en Armonía con los manifestados por el grupo.

Ajusto mis movimientos a los de mis compañeros y al ritmo de la música.
Genero expresiones corporales y Gestuales para manifestar mis ideas y emociones al grupo.

Identifico mis fortalezas y las condiciones que debo mejorar mediante la actividad física afinada a ritmos propuestos para realizar espontáneamente, de manera individual y en parejas.

Periodo 3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 39 de 74

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares		
¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad Física?	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. • Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular. • Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud. • Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución. • Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria. 		
DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE			
DBA	DBA	DBA	
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. • Relaciona como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos • comprende que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. 			
CONTENIDOS			
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser	
Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.	Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia.	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 40 de 74

Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.
Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.

Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.
Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.

GRADO: OCTAVO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 8

Objetivo de grado:

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

Competencias:

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 41 de 74

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

- Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee).
- Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación).
- Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.
- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.
- Ejecuta los test físico motrices y compara los resultados con las tablas estandarizadas.
- Realiza las actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas asumiendo una actitud positiva.
- valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

**CONCEPTUALES
Saber Conocer**

**PROCEDIMENTALES
Saber Hacer**

**ACTITUDINALES
Saber Ser**

Conducta de entrad.
Test físico motrices y sus tablas
Comparativas.
Capacidades físicas y su respectiva
clasificación.

Ejecución de los test físico
Motrices.
Comparación de resultados test físico
motrices con las tablas estandarizadas.

Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.
Auto cuidado.
Respeto por el trabajo realizado en clase, sus
compañeros y los implementos de trabajo.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 42 de 74

Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas

Periodo 2

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?

- Fundamentos técnicos del futbol de salón (pases, recepción, conducción, pateo, fintas, saques, dribling, cabeceo, atajadas).
- Capacidades físicas: Resistencia.
- Descripción de técnica de los fundamentos de futbol de salón.
- Ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol de salón asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz.
- Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de la resistencia, reconociéndola como base para el acondicionamiento físico.
- Identifico los fundamentos técnicos del futbol de salón.
- Reconoce la capacidad física de resistencia como parte esencial para un buen estado físico.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Consulta y argumento los fundamentos técnicos del futbol de salón.
- Reconocimiento de las capacidades físicas.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 43 de 74

- Práctica los fundamentos técnicos del fútbol de salón.
- Práctica de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.
- valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Fundamentos técnicos del fútbol de salón Capacidades físicas: Resistencia. Descripción de técnica de los fundamentos de fútbol de salón	Fundamentos técnicos fútbol de salón: pases, recepción, conducción, pateo, fintas, saques, dribling, cabeceo, atajadas. Identificar las actividades que posibilitan el desarrollo de la resistencia.	Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas. Auto cuidado Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo. Responsable con su proceso de desarrollo motriz

Periodo 3

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnicos del voleibol (remate, voleo, golpe de antebrazo) • Capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad) • Reglamento de voleibol • Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol asumiendo una actitud adecuada para el aprendizaje motriz. • Realización de las actividades para desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas, reconociéndolas como base para el acondicionamiento físico. • Identifico los fundamentos técnicos del voleibol. • Reconoce las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 44 de 74

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA	DBA	DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica los fundamentos técnicos del voleibol.
- Apropiación de los conceptos teóricos del área expuestos durante el periodo.
- Ejecuta de los fundamentos técnicos del voleibol en acciones reales de juego.
- Realiza las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.
- Valora y disfruta las actividades físicas como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Fundamentos técnicos del voleibol. Capacidades físicas. Reglamento del voleibol	Fundamentos técnicos: Saque, golpe de dedos, golpe de antebrazos Desarrollo de las capacidades físicas utilizando diferentes medio (Físico – técnico, rumba aeróbica, circuitos, etc)	Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas Auto cuidado Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo. Responsable con su proceso de desarrollo motriz

GRADO: NOVENO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 45 de 74

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Grado: 9

Objetivo de grado:

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

Competencias:

Competencia motriz.
Competencia expresiva corporal.
Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

- Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee).
- Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación).
- Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.
- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 46 de 74

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.
- Ejecuta los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Realiza las actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.
- Valoración y disfrute de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Conducta de entrada. Test físico motrices y sus tablas Comparativas. Capacidades físicas y su respectiva clasificación.	Ejecución de los test físico Motrices. Comparación de resultados test físico motrices con las tablas Estandarizadas. Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.	Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas. Auto cuidado. Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.

Periodo 2

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales?	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación) • Tipos de juegos (cooperativos, tradicionales, pre deportivos , de mesa y rondas infantiles) • Consulta de capacidades físicas, ejercicios motrices por medio de circuitos físicos. • Consulta y exposición de tipos de juegos.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 47 de 74

- Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas.
- Reconoce los tipos de juegos.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Comprende los conceptos de los tipos de juegos.
- Identifica las diferencias de los tipos de juegos.
- Elabora de manera acorde los circuitos físicos.
- Se le facilita el trabajo en equipo

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer

Capacidades físicas y su respectiva clasificación.
Juegos cooperativos, juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles.

PROCEDIMENTALES Saber Hacer

Realización de los juegos cooperativos juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles.
Exposiciones de los diferentes tipos de juegos
Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas

ACTITUDINALES Saber Ser

Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas
Auto cuidado
Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 48 de 74

Periodo 3

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?

- Iniciación deportiva para el aprendizaje de técnica, táctica y estrategia en baloncesto y voleibol.
- Realizo ejercicios propios del deporte a trabajar, por medio de juegos predeportivos.
- Consultas y talleres sobre la técnica, táctica y estrategia en el voleibol y el baloncesto.
- Diferencia entre la técnica y la táctica del voleibol y el baloncesto.
- Reconozco los diferentes juegos pre deportivos para la práctica del voleibol y el baloncesto.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Aplica los conceptos básicos de técnica y táctica del voleibol y baloncesto.
- Reconoce y aplica el reglamento del voleibol y el baloncesto.
- Realiza los ejercicios propios de cada deporte.
- Realiza las consultas de los temas trabajados en el periodo
- Ejecuta con agrado y respeto las actividades grupales

CONTENIDOS

CONCEPTUALES
Saber Conocer

PROCEDIMENTALES
Saber Hacer

ACTITUDINALES
Saber Ser

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA		
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del documento: Plan de Área	Versión 2019- 2022	Página 49 de 74

Fundamentos técnicos del voleibol y baloncesto. Reglamento de voleibol y baloncesto. La táctica y estrategia en el voleibol y el baloncesto.	Ejercicios de los fundamentos técnicos: Saque, golpe de antebrazos, golpe de dedos, recepción, pase y remate. Consultas y talleres sobre la estrategia del voleibol y baloncesto.	Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas Auto cuidado Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.
--	---	---

GRADO: DECIMO

Área: EDUCACIÓN FISICA	Grado: 10
Objetivo de grado:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. • Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones • Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo. 	
Competencias:	
Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal	

Periodo 1	
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 50 de 74

¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?

- Acondicionamiento físico e higiene postural (frecuencia cardiaca, fuerza máxima)
- Realizo actividades que me ayuden a mantener y mejorar mi estado físico.
- Buenos hábitos posturales.
- Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
- Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las formas de promoción de salud e higiene corporal.
- Identifica las actividades que permitan el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.
- Realiza las actividades que permiten el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.
- Realiza ejercicios que fortalezcan su buena postura.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES
Saber Conocer

PROCEDIMENTALES
Saber Hacer

ACTITUDINALES
Saber Ser

Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.

Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.

Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión **2019- 2022**

Página 51 de 74

Periodo 2

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

- Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee).
- Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación).
- Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.
- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación
- Ejecuta los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Realiza las actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.
- Valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 52 de 74

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Conducta de entrada Test físico motrices y sus tablas comparativas Capacidades físicas y su respectiva clasificación.	Ejecución de los test físico motrices. Comparación de resultados test físico motrices con las tablas estandarizadas. Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.	Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas Auto cuidado Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.

Periodo 3	
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica básica y fundamental. • Principios de Juego: Voleibol. • Reglamento de juego: voleibol. • Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos • Sistemas básicos de juego. • Aplicar normas y principios de Juego. • Fundamentos básicos para el desarrollo de planes de trabajo físico: Intensidad, volumen, frecuencia, carga, series, repeticiones, ejercicio. • Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas. • Análisis crítico y aportes significativos al proceso. • Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo. • Apropiación de los conocimientos y multiplicación del mismo para su bienestar y el de los demás. • Responsabilidad con su proceso de desarrollo motriz.
DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 53 de 74

DBA	DBA	DBA
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce y aprende sobre conceptos básicos de preparación física, concientizándose de la necesidad de una práctica adecuada de la actividad física. • Planea y organiza un torneo de voleibol asumiendo su responsabilidad con autonomía y determinación. • expone y aplica los conceptos de organización de eventos deportivos cooperando en el fortalecimiento de la sana convivencia. 		
CONTENIDOS		
CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Técnica básica y fundamental. Principios de Juego: Voleibol. Reglamento de juego: voleibol. Capacidades físicas: Plan de trabajo físico fundamentos básicos.	Fundamentos técnicos básicos del voleibol. Sistemas básicos de juego. Aplicar normas y principios de Juego. Fundamentos básicos para el desarrollo de planes de trabajo físico: Intensidad, volumen, frecuencia, carga, series, repeticiones, ejercicio.	Identificar los fundamentos técnicos del voleibol. Reconocer las capacidades físicas como parte esencial para un buen estado físico.

GRADO: UNDECIMO

Área: EDUCACIÓN FISICA

Grado: 11

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 54 de 74

Objetivo de grado:

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

Competencias:

Competencia motriz.

Competencia expresiva corporal.

Competencia axiológica corporal

Periodo 1

Pregunta problematizadora

Ejes de los estándares

¿Cómo evalúo y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?

- Test físico motrices (test de Wells, test de cooper, test de burpee).
- Capacidades físicas y su respectiva clasificación (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación).
- Ejecución de los test físico motrices y comparación de resultados con las tablas estandarizadas.
- Consulta de capacidades físicas y practica por medio de circuitos físicos.
- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.
- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las capacidades físicas y su respectivo test.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 55 de 74

- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.
- Ejecuta los test físico motrices y compara los resultados con las tablas estandarizadas.
- Realiza las actividades encaminadas al desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas.
- Coopera en las actividades grupales propuestas: asumiendo una actitud positiva.
- Valora y disfruta de la actividad física como una forma de mejorar su salud y bienestar.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> • Conducta de entrada • Test físico motrices y sus tablas comparativas • Capacidades físicas y su respectiva clasificación 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de los test físico motrices • Comparación de resultados test físico motrices con las tablas estandarizadas • Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas • Auto cuidado • Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.

Periodo 2

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e Higiene corporal?	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento físico e higiene postural (frecuencia cardiaca, fuerza máxima) • Realizo actividades que me ayuden a mantener y mejorar mi estado físico. • Buenos hábitos posturales. • Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. • Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 56 de 74

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA	DBA	DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Identifica las formas de promoción de salud e higiene corporal.
- Identifica las actividades que permiten el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.
- Realiza actividades físicas que permiten el mejoramiento y mantenimiento de su propio cuerpo.
- Realiza ejercicios que fortalezcan su buena postura.
- Autocuidado e higiene personal

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer	PROCEDIMENTALES Saber Hacer	ACTITUDINALES Saber Ser
Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.	Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.	Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.

Periodo 3

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación) • Tipos de juegos (cooperativos, tradicionales, pre deportivos , de mesa y rondas infantiles)

INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINIO DE BÉLGICA



Proceso: **GESTIÓN CURRICULAR**

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 57 de 74

competencias motrices y principios y valores sociales?

- Consulta de capacidades físicas, ejercicios motrices por medio de circuitos físicos.
- Consulta y exposición de tipos de juegos
- Reconoce y diferencia cada una de las capacidades físicas.
- Reconoce los tipos de juegos.

DERECHOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE

DBA

DBA

DBA

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

- Reconoce los conceptos sobre los tipos de juego
- Identifica las diferencias en los tipos de juego
- Ejecuta de manera acorde los circuitos físicos
- Trabajo en equipo

CONTENIDOS

CONCEPTUALES Saber Conocer

Capacidades físicas y su respectiva clasificación.
Juegos cooperativos, juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles.

PROCEDIMENTALES Saber Hacer

Realización de los juegos cooperativos juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de mesa, rondas infantiles para los demás estudiantes de la Institución.
Exposiciones de los diferentes tipos de juegos.
Actividades para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas

ACTITUDINALES Saber Ser

Trabajo en equipo en las actividades desarrolladas.
Auto cuidado.
Respeto por el trabajo realizado en clase, sus compañeros y los implementos de trabajo.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
REINIO DE BÉLGICA**



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del documento: Plan de Área

Versión 2019- 2022

Página 58 de 74