



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

# **ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**



**2024 – 2027**



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

## 1. IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL ÁREA

**MUNICIPIO:** Medellín

**NÚCLEO:** 926

**ÁREA Y/O ASIGNATURA:** Educación Física

**NIVELES Y GRADOS:** 1° a 3°

**INTENSIDAD HORARIA:**

- Primaria: 2 Horas
- Secundaria: De Sexto a Décimo: 2 Horas - Once: 1 Hora

**DOCENTES:**

**ALBA MILDRED BEDOYA CARDONA (Jefe de área)**

**MARTA SUSANA ZULUAGA SERNA**

**DIANA CECILIA GALLO OCHOA**

**VIGENCIA:** 2024 - 2026

## 2. JUSTIFICACIÓN

### 2.1. GENERAL:

El área de Educación Física tradicionalmente ha abordado al sujeto o ser humano desde una concepción dualista, esta plantea el estudio de lo orgánico y lo físico con el ser mirado como un cuerpo objeto de movimiento mecánico y no en su totalidad en forma integral.

Considerando aspectos como lo educativo, lo formativo y lo intelectual no parecen hacer parte de la educación física que a la vez hace parte del sistema educativo general. En la actualidad se trata de que el ser humano sea mirado como una totalidad que se mueve. El enfoque teórico cognitivo e integral de la motricidad debe ser contemplado desde la dimensión biológica tradicional y desde la dimensión psicológica y social. Por lo tanto las competencias que se esperan desarrollar en los sujetos son: perceptivo-motriz, socio-motriz y físico-motriz. De todas maneras esto no puede quedar allí en el sólo escenario pedagógico, en el ciclo escolar o en la educación formal, se espera que esto trascienda a otras esferas del comportamiento humano. El área de educación física pretende pues contribuir a todo el proceso educativo del individuo que se inter-relaciona constantemente con otros factores como es el medio ambiente,



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

la herencia, la cultura, los estilos de vida, etc, que pueden ser mucho más determinantes en la vida de las personas que el propio hecho de realizar o no ciertos ejercicios físicos. Si esto no fuera el objetivo primordial, ¿Qué ocurriría? Que la educación física acabaría cuando el sujeto finalizara su ciclo de educación formal. El área busca formar mujeres con un profundo sentido de la lealtad, solidaridad, el orden, el respeto, el sentido crítico en todas las esferas de nuestra vida y estar preparadas para soportar, enfrentar con criterio propio y resolver favorablemente todos los problemas. Como sabemos la actividad física regular en particular está dirigida hacia la adquisición de hábitos de vida físicamente activos, al logro de una mayor autonomía, conocimiento corporal, contribuir al desarrollo del contenido transversal de educación para la salud, el conocimiento y dominio de ciertas expresiones motrices y la utilización del tiempo libre, mediante la práctica y la teoría sobre el conocimiento corporal podremos influir en la conducta del individuo, dando cumplimiento a la ley 115 de 1994, artículo 14, modificado por la ley 1029 de 2006; donde se establece “el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, la recreación y deporte formativo. UNA MIRADA DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA, HACIA UNA FORMACIÓN HUMANA EN PASTORAL Siendo nuestra institución salesiana que toma al Sistema Preventivo de Don Bosco como eje de su filosofía educativa, pues encuentra en él la síntesis de la vivencia espiritual y educativa del amor gratuito de Dios que previene, acompaña y salva, la bondad que se traduce en un ejercicio constante de caridad sin límites que hace del educador salesiano un signo y testigo de Cristo Buen Pastor; una institución en pastoral. Para promover la formación integral es esencial la comunicación de los valores del Evangelio. A partir de ellos la docencia, la investigación y el servicio adquieren una dimensión trascendente que incita al sacrificio por la promoción de la justicia y la defensa de los más débiles, pues invita a inscribir la formación de las personas y su servicio a la comunidad en la historia total de salvación. Con la educación física vinculada al proyecto de la pastoral se espera que las estudiantes, por medio de un proceso académico serio, coherente, continuo y dinámico, descubran el valor de la totalidad de su ser, su ubicación en el contexto cultural y su significación social y política. Los valores pueden cambiar de una época a otra, que lo que es aceptado en una cultura puede no serlo en otra. Desde un análisis psicológico Los valores pueden ser todos los motivos que se constituyen y configuran en el proceso de socialización del individuo (González Rey, F. 1990), esto significa que todos los aspectos que están en la base de las relaciones humanas, potencialmente pueden constituirse en valores. De ahí lo importante de tener en cuenta, que para la formación de valores, el proceso de **SOCIALIZACIÓN** juega un papel fundamental. Este proceso se presenta con características



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

bien definidas en cada período del desarrollo humano, y en esencia podemos hablar de 3 etapas fundamentales en que transcurre este proceso de socialización. Las características de cada una de estas etapas, por las que transita todo individuo, tiene una gran importancia en el proceso instructivo-educativo, por lo cual, todo Profesor de Educación Física no puede dejar de tener en cuenta las características físicas, psíquicas y sociales de la etapa en que se encuentran sus educandos, a la hora de concebir, planificar y ejecutar la clase. Por las características y objetivos de este trabajo, contemplaremos sólo algunos aspectos fundamentales del comportamiento del proceso de socialización que se manifiesta en cada una de las etapas por la que transita cada individuo. La primera etapa la podemos considerar desde que el niño nace y comienza a relacionarse con el pequeño mundo que le rodea, hasta que concluye la primera etapa escolar. Este niño en sus primeros años de vida y primera etapa escolar, es muy dependiente del medio que le rodea, especialmente de aquellas personas que le son muy significativas como los padres, otros familiares allegados y los educadores vinculados directamente con él. Es aquí precisamente donde comienza su proceso de **SOCIALIZACIÓN**, mediante el cual va adquiriendo conceptos sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea; produciéndose en esta interacción la absorción de los significados y valores de ese mundo externo al cual pertenece. Surgen para él los conceptos de lo bueno y de lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo permitido y lo prohibido etc.; y con ello, todas las aprobaciones, castigos, deberes, derechos, demandas y obligaciones que ese mundo le impone. Hay una tendencia natural del niño pequeño a imitar a las personas muy significativas para él, unido a una necesidad muy grande de ser aceptado, de ser valorado y querido, lo cual lo lleva a desconocer como parte de sí mismo todo aquello que es rechazado por la valoración externa, o sea, las personas muy significativas para él. Es lo que Piaget denomina el proceso de aceptación de valores que el niño asume como válidos por el solo hecho que proviene de una autoridad legítima para él. De esta primera a la segunda etapa, que puede extenderse hasta finales de la adolescencia, hay un largo camino donde, sentimientos, tendencias, deseos, necesidades, emociones y acciones son reprimidos, para más tarde proyectarse hacia objetos y sujetos del mundo exterior. Es un proceso generalmente permeado de conflictos, negaciones, represiones y proyecciones que pueden llevar al niño y al adolescente en ocasiones, a identificarse con una imagen reducida o negativa de sí mismo. Esta segunda etapa puede a veces ser convulsa, y pudiera llamarse de transición en el desarrollo de los valores. Ya el niño y el adolescente no aceptan de buena gana lo que dicen los mayores, comienzan a buscar por ellos mismos donde está la verdad, es la etapa de las dudas, del constante planteamiento de dilemas; que algunos autores llaman etapa de clarificación de los valores y Piaget la denomina identificación de



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

valores. En síntesis, es el proceso donde los niños y adolescentes sienten la necesidad de incorporar su propia decisión ante los criterios valóricos que los acompañaran en lo adelante. Sin embargo, es una etapa muy importante para la acción educativa, la cual requiere de formas que sean aceptadas por el niño y el adolescente. No se puede olvidar que existe en ellos la necesidad de encontrarse a sí mismos, pero todavía con mucha incertidumbre y sus actitudes o formas de conducta son aun moldeables, o sea, no hay una total reafirmación de su personalidad. Juega aquí un importante papel la orientación y dirección que debe seguir el proceso de desarrollo integral del niño y del adolescente, donde lo fundamental es que se sientan aceptados y valorados por lo que son y no por lo que quisiéramos que fueran. “A lo largo de este proceso de crecimiento se van trascendiendo las fronteras que separan el mundo del ser de aquel del no ser, y con ello, se expande la conciencia dándole la capacidad de elegir responsablemente y por ende, de ser libre”. (González Garza, 1988). De aquí la importancia que adquiere que la jerarquía valoral más próxima al niño y al adolescente (generalmente padres y maestros) sean una jerarquía flexible, en el sentido que, en la medida en que la conciencia se va abriendo al mundo exterior, puede suceder que valores adquiridos inconscientemente o por imposición cobren sentido para su existencia y otros, son desechados por carecer de significado para ellos. En este desarrollo de la conciencia es que se va formando la personalidad con una escala valoral que lo distingue. La tercera etapa es conocida por la mayoría de los autores como propia de la moral autónoma. El individuo llega a la convicción como forma de conducta estable. Lo que tiene fuerza en todo el proceso de identificación y adquisición de los valores como conducta estable, según González Garza, radica en que los valores cuando son aprendidos, más no aprehendidos, son como datos que se acumulan y no llegan a tener un significado propio para el individuo, al carecer de los elementos que le dé sentido a la acción que realiza. Los valores no se afianzan como parte de la personalidad por el sólo hecho de que se den a conocer o se impongan mediante un poder externo. Para que los valores lleguen a constituirse en convicciones que oriente de forma consciente la conducta del individuo, tiene que producirse en cada etapa de su vida un constante reencuentro y reevaluación de su escala valoral personal. Es la constante necesidad del encuentro con el otro (pues el hombre es ante todo un ser social) que le propicie la armonía, la unión, la búsqueda del bien común, que le lleve al compromiso con la comunidad a la cual pertenece y da sentido a su existencia. “Toda acción humana se encuentra motivada por valores que en forma consciente o inconsciente se transmiten, por esta razón es tan importante facilitar el proceso valoral o evaluativo.... Educar es contribuir a la formación del hombre en su integridad, y este proceso no puede llevarse a cabo sin conciencia, conciencia de sí, de las propias experiencias y



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

valores, de los actos que los manifiestan, de la existencia de otros seres que al igual que uno mismo, son dignos, libres y responsables –aunque sea tan sólo en potencia-. Conciencia del ser y del quehacer en el mundo, en todos aquellos papeles, situaciones y momentos que nos toca vivir”. (González Garza, 1988). Se puede plantear que la mayoría de las personas reconocen que las actividades físico-deportivas presentan una gran potencialidad instructiva-educativa, pero al igual que las demás esferas que contribuyen al desarrollo integral del hombre, la actividad físico-deportiva debe desarrollarse a partir de una sólida base educativa; pero esto no se logra ni por resolución ni por la simple práctica de la actividad en sí misma. Llamando la atención en ese sentido es que se habla de proceso docente educativo, o sea, que lo instructivo no puede estar separado de lo formativo.

Esto se repite constantemente, pero en la realidad práctica es generalmente lo instructivo lo que prevalece en las clases de Educación Física. Los objetivos, contenidos, métodos y medios están dirigidos a garantizar lo instructivo. Esto es una vieja discusión, donde ha prevalecido el criterio de establecer los objetivos educativos sólo a nivel de Planes de Estudios y Programas, no siendo necesario a nivel de la clase, donde el profesor debe lograr el trabajo formativo mediante la propia instrucción. Esto tiene su lógica hasta cierto nivel y para determinados valores. Cuando hablamos de nivel estamos llamando la atención sobre el hecho de que para que una actitud llegue a convertirse en un valor, tiene que interiorizarse hasta convertirse en convicción para el individuo, de manera que regule su comportamiento ante cualquier alternativa que la vida le imponga. La complejidad del análisis radica en la propia característica de los valores que se pretendan desarrollar a través de la actividad física. Es lógico pensar que la propia actividad físico-deportiva exige una educación que conlleva para su propia práctica y resultados, el desarrollo de determinados valores como pueden ser: voluntad, perseverancia, disciplina, valentía, valores estéticos según la actividad etc. Sin embargo, hay otros valores que requieren por decirlo de alguna manera, de otros métodos, formas o vías de ser atendidos para que lleguen realmente a constituirse en convicciones para el estudiante. Entre ellos pueden estar: honestidad, compañerismo, dignidad, espíritu solidario, modestia, honor deportivo, amor a la patria entre otros. Por esta razón, la práctica de actividades físico-deportivas por sí misma no garantiza el desarrollo a un nivel de convicción de estos valores en los estudiantes, si no está implícito en la actividad la intención y además la valoración del efecto educativo producido en el alumno. Muchos profesores y entrenadores priorizan sólo la atención a los aspectos técnico-tácticos de la actividad que desarrollan. Algunos piensan siguiendo la idea anterior, que pueden resolver la formación educativa en



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

valores del alumno con la propia actividad instructiva; y otros, lo consideran una pérdida de tiempo que conspira con el resultado que tienen que lograr. Los que piensan así, aquellos que no han vivido experiencias educativas con sus alumnos, no saben la extraordinaria potencialidad que están dejando escapar; pues todo lo que en ese sentido se haga con los niños y jóvenes va a repercutir en su vida, no sólo como estudiante, sino como ciudadanos conscientemente comprometidos con los mejores valores de la sociedad en que viven. Lo cierto es, como expresa Gutiérrez Sanmartín (1989), que cada acontecimiento deportivo, ya sea individual o colectivo transmite o comunica determinados valores, pero a veces también sus opuestos, los contravalores. Variados pueden ser los intereses que desde un punto de vista individual o colectivo mueven a los diferentes grupos etarios a realizar actividades físico-deportivas-recreativas, y todos pueden ser válidos, siempre y cuando las actitudes que manifiesten durante su práctica estén en correspondencia con las normas y valores universalmente reconocidas. Aquí juega un papel importante la labor de profesores y entrenadores, siempre que estén conscientes de la responsabilidad que como tales asumen en el desarrollo de valores en los educandos que instruyen y educan. “Facilitar el proceso de aprendizaje significativo y con éste el desarrollo integral, abarcando todas las dimensiones humanas, así como promover la afirmación de la vida en todas sus formas, ha de pretender como meta central la educación. Para ello, una sana transmisión de los valores que fomente y promueva la clarificación de los mismos es indispensable”. (González Garza, 1988).

### 2.1 ESPECÍFICA POR GRADO

#### PRIMERO, SEGUNDO y TERCERO

La Educación Física inicial, como proceso de interacción entre habilidades motrices y cognitivas, complementado con la potenciación de la comunicación y el desarrollo afectivo, tiene como finalidad el desarrollo de la competencia motriz. Esta favorece el control y dominio de sí, el conocimiento propio y de los otros y la apropiación del entorno, como elementos fundamentales para la adquisición y desarrollo de la autonomía. Los juegos luctatorios desarrollan diversas destrezas como las reacciones de defensa a las posturas en diferentes planos y ejes, contribuyendo al desarrollo de la musculatura, la que mantiene un correcto alineamiento. Genera además, actitudes de comprensión y cuidado por el o la compañera, pues es un juego de habilidad y comprensión de la actitud corporal en el espacio y la interacción con los y las otras. De igual manera que en el nivel de Preescolar, el trabajo colectivo y



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

cooperativo en el proceso de construcción de diversos materiales, además de potenciar sus habilidades sociales, es un medio para enseñar la conciencia ecológica y economicista al darle uso a materiales reutilizables, además de incentivar las habilidades creativas. Cuando se juega con esos materiales creados como con el material deportivo, especialmente con el balón, se posibilita el desarrollo motriz; a la vez de que se disfruta de una actividad sencilla, rico y motivante. Lanzar, coger, pasar, chutar o golpear un balón, requiere su participación global. Pone en juego sus capacidades perceptivomotores, coordinativas y condicionales; afianzan su lateralidad, desarrolla su disponibilidad en el binomio espacio-tiempo; descubre y perfecciona situaciones como trayectorias, velocidades etc; de igual forma, adquiere dominio de sus diversas posibilidades. La expresión corporal, también ofrece múltiples posibilidades; ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración. Su práctica proporciona conocimiento del cuerpo en movimiento y desarrollo de su seguridad. También, tener la posibilidad de jugar con elementos que posibiliten el desarrollo del acervo motor en su forma general y específica, convoca a la creatividad en el trabajo colectivo y cooperativo. El cuerpo como ideal de realización humana, nos permite interactuar con los demás. Se reconoce y se hace reconocer a través de la imagen corporal que proyecta de sí, desde su interior. Para ello intervienen aspectos de exploración, sensibilización, dominio y proyección, que tienden a equilibrar la razón con la sensación. El cuerpo es el que refleja la imagen construida a través de la experiencia tanto intelectual como física. También actúa según procesos mentales que a la vez originan en el ordenamiento de las sensaciones percibidas por si mismo. El cuerpo posibilita la búsqueda constante de estados que generan sentimientos de autorrealización; en él se materializa el dar y el recibir, el ser y el estar, el placer y el displacer, la comunicación y la negación; razón por la cual debe ser rescatado para la construcción de la propia felicidad. Con respecto al juego, este es una estrategia que ayuda a formar y a estructurar en lo biopsicosocial. Es una actividad motriz por excelencia; es una forma que les lleva a la creatividad espontánea. Con el juego se pretende mejorar la calidad del uso del tiempo libre, pues son actividades que invitan a jugar juntos. Además el juego ayuda a organizar su proceso mental, a controlar emociones, a adquirir desarrollo motriz que le permita solucionar problemas en actividades determinadas, intencionar conocimientos y crear. Con los movimientos gimnásticos, los niños y niñas entran en relación con los demás. Alrededor de los ocho años desarrollan una gran plasticidad para resolver problemas motrices, cada vez más complejos y variados, pero dentro de una metodología lúdica, global y partiendo de estructuras simples. En el aprendizaje motriz entre los ocho y 10 años, el niño y la niña pueden asimilar y aumentar en su nivel cualitativo y cuantitativo. Esta madurez se manifiesta en la fluidez al correr, al saltar y al lanzar. Esta es una





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

etapa en la que se está en plena fase de iniciación de los diferentes minideportes, con los que se desarrollan mecanismos perceptivos: percepción de sí mismo, de sus posibilidades de movimiento, orientación espacial, temporal, direccionalidad, lateralidad, desplazamiento y coordinación. Estos elementos son necesarios para potenciar la comunicación, la solidaridad, el respeto a las normas y reglas; la aceptación, la creatividad a través de la diversión.

### CUARTO Y QUINTO

En esta edad, el juego con elementos existentes o creados es de vital trascendencia; el juego y el juguete son vitales en la socialización por la formación en valores y la potenciación de la creatividad motriz; además de la recreación y el deporte, especialmente en el logro de habilidades y destrezas, y el reconocimiento de su cuerpo: imagen y percepción, expresión y comunicación. Así se rescata su valor cultural, como elemento que se transmite de generación en generación, y permite dinamizar y alegrar la cotidianidad de los pueblos y su historia. Con las prácticas rítmicas, danzarias y teatrales, como elementos integradores de las diferentes áreas del currículo, son elementos que desarrollan el esquema corporal, la estructura temporo espacial, la coordinación y la percepción rítmica. Es así como la iniciación de prácticas de baile, danza, teatro popular como instrumentos de expresión y comunicación corporal. Adicionalmente, se adquieren nuevos conceptos, hábitos, procedimientos, respeto y valoración personal y colectiva. En esta etapa se evidencia la necesidad de iniciarse en la adquisición de aprendizajes globales básicos, y otros más especializados propios de los minideportes. Además se desarrollan dos procesos: la contradicción, colaboración - oposición, como formas que caracterizan la vida cultural de los seres humanos; y la adquisición de mecanismos perceptivos.

### SEXTO Y SÉPTIMO

En esta etapa se da una superación de los problemas de la niñez y una disposición propia para las decisiones que debe asumir en la adultez. La adquisición de un sentido de la identidad está en estrecha relación con el ámbito social y cultural al que se pertenece, en consecuencia es válido que el desarrollo de la identidad esté sembrado de dudas y desconfianza hacia la sociedad y hacia sí mismo, generando en el adolescente los polos propios de esta fase "en un extremo hay un esfuerzo por integrar las direcciones internas y externas; en el lado contrario, hay difusión que conduce a un sentido de la inestabilidad" (Maier). La adolescencia se torna interesante por el sin número de alternativas que brinda. A pesar de ello el adolescente tiende a encerrarse en su círculo de amigos asumiendo una actitud de lealtad hacia los códigos y



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

principios establecidos entre todos. Hecho que le permite identidad grupal para establecer diferencias con otros grupos de adolescentes y con los adultos; esta identidad grupal se teje alrededor del lenguaje "ya que no es importante sólo como medio de comunicación, también viene a ser esencial para revelar un compromiso con los valores sociales que concuerdan con su identidad" (Maier). Para el adolescente son esenciales sus amigos ya que es a través de éstos que él está construyendo su identidad. En el grupo de amigos convergen sus intereses, sus gustos y puntos de vista acerca de la sociedad y del mundo. Se sintonizan fácilmente en las manifestaciones culturales como la música, el vestido, el lenguaje corporal y verbal, el deporte, el baile y en general las diferentes expresiones del contexto cultural; es la afinidad en estas manifestaciones lo que permite establecer quién es él. El efecto que tiene esta afinidad, es la cohesión entre grupos de amigos y en general entre los jóvenes, cohesión que se percibe en la camaradería y en el interés de permanecer reunidos. En esta etapa de desarrollo se evidencia la Identificación de las capacidades corporales y de su sentido, la relación y diferenciación de espacios y tiempos, la organización de movimientos de acuerdo con un fin, los hábitos de cuidado personal y de su entorno, la representación de ideas, sentimientos y valores, entre otras.

#### **OCTAVO Y NOVENO**

Esta etapa de su desarrollo corporal se caracteriza por el considerable crecimiento de los jóvenes, este "alargamiento" se presenta sobre todo en las extremidades, mientras que el crecimiento del tronco va más a la zaga. "El resultado es una alteración más o menos marcada de las proporciones del cuerpo. El aspecto armónico del cuerpo infantil da paso a la figura desarmónica de la pubertad" (Meinel). Esta alteración trae consigo un menoscabo cualitativo de sus movimientos, se observa una perturbación pasajera del desarrollo motor que consiste en la tosquedad de sus movimientos, disminución de la agilidad y de la seguridad de gobierno de los mismos. Los docentes y en general los adultos debemos estar atentos a los cambios fisiológicos que se presentan en los(as) jóvenes para comprenderlos y orientarlos de tal manera que puedan asumirlos sin mayores dificultades. En esta etapa se evidencia la experimentación sobre problemas de movimiento corporal, construcción de tiempos y espacios de acuerdo con intereses y ambientes específicos, hábitos y acciones de solidaridad y comunicación, construcción de lenguajes corporales, entre otras.

#### **DÉCIMO Y ONCE**

En esta etapa se da una rearmonización de la configuración del cuerpo, desarrollándose las formas específicamente masculinas o femeninas. El desarrollo de los hombros en los varones y



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

de las caderas en las mujeres ocupa un lugar preponderante en la configuración del cuerpo. Esta rearmonización está en concordancia con el desarrollo marcado del sentido estético y erótico corporal. Progresivamente se observa una disminución de las perturbaciones, la calidad motriz alcanza ya un nivel muy parecido al que poseía antes de comenzar la adolescencia, y se manifiestan con paulatina claridad los rasgos masculinos o femeninos del movimiento. Este desarrollo armónico se constituye en un hecho y, al mismo tiempo, un período excelente para el aprendizaje sobre todo si la orientación pedagógica y las exigencias que se hacen a los adolescentes los ayudan a comprender, aceptar y vivir los procesos propios de su crecimiento. El juego cobra un nuevo significado. Se asimila a la forma de vida de los adultos, se expresa en juego de roles y de exageración verbal del tipo "te desafío" y "me atrevo a" que se asumen dentro del grupo de amigos como formas de autoexpresión. La organización grupal entorno a la competencia, que ya se venía dando en las fases anteriores, se convierte en un hecho real, es decir, la constancia en la actividad deportiva se asume como uno de los compromisos sociales del joven; si no es la organización deportiva se dan otras formas de organización, que conllevan dicho compromiso como los grupos de expresión artística, ecológicos, de estudio, políticos o de otras formas de asociación. Para el adolescente, todas estas alternativas en su desarrollo son un preámbulo para proyectarse hacia la adultez, que le significa ir asumiendo paulatinamente responsabilidades sociales. La adolescencia es una fase bastante compleja y de gran trascendencia porque las experiencias vividas conducen a decisiones para el resto de la vida, como lo plantea Erickson " en la juventud, la historia de vida (del individuo) se intercepta por lo tanto con la historia de la humanidad". En esta etapa se evidencian situaciones como proyección de sus capacidades corporales a un fin, adecuación del tiempo y el espacio a construcciones corporales, calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales, comparación de diversas prácticas corporales y su significación cultural, construcción de composiciones y organizaciones desde los diferentes campos, diseño de prácticas corporales, entre otras



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

### 3. MARCO TEÓRICO

#### ENFOQUE CURRICULAR PROCESOS DE FORMACIÓN

En la enseñanza de la educación física se han producido un conjunto de experiencias pedagógicas y didácticas centradas en la manera cómo evoluciona el aprendizaje de habilidades y destrezas motrices en el estudiante. Se ha comprendido que un aprendizaje motriz requiere un conjunto de condiciones de maduración de la persona que depende de la influencia del medio según haya sido o no favorable en experiencias, y que es posible identificar niveles de avance hacia la realización de habilidades de mayor complejidad o de mejor calidad. En forma similar, cuando se dirige el desarrollo de una determinada capacidad física, como la resistencia física, se sabe que es necesaria una progresión del volumen del ejercicio, detalladamente controlada en su evolución para detectar avances o retrocesos que influyan en el nivel de logro esperado de mejoramiento. El educando, requiere hoy educar su pensamiento, y esta necesidad ratifica nuestra convicción de hacer de la pregunta una herramienta pedagógica que, enfocada desde el pensamiento crítico-constructivista, permita la planificación de ambientes propicios para el debate y el diálogo, como factores imprescindibles en la elaboración del conocimiento. Teniendo en consideración que el pensamiento crítico como capacidad adquirida procesualmente, permite a los estudiantes desarrollar sus propios conocimientos, a partir de un “(...) proceso mental disciplinado que hace uso de estrategias y formas de razonamiento que usa la persona para evaluar argumentos o proposiciones, tomar decisiones y aprender nuevos conceptos” (Campos 2007 p.12). De aquí resulta evidente, la exigencia de indagar en aquellos métodos y técnicas adecuados para que la pregunta como dispositivo mediador de los procesos de enseñanza y aprendizaje, propicie una metodología constructivista y participativa al desarrollar el razonamiento crítico, analítico y reflexivo, donde cada estudiante esté en capacidad de “(...) analizar hechos, generar y organizar ideas, defender opiniones, realizar comparaciones, derivar inferencias, evaluar argumentos y resolver problemas” Para aplicar las estrategias, que promueven el pensamiento crítico en el aula, es necesario reconocer la enseñanza como un proceso de planificación didáctico, acorde a las necesidades de los estudiantes, sus intereses, preocupaciones y aspiraciones, para que la temática planteada mediante una secuencia metodológica, logre conferirle un sentido y significado emotivo al mensaje, que ha sido seleccionado como oportunidad para resignificar las experiencias de vida de quien aprende. La pregunta como eje



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

orientador de los procesos de enseñanza y aprendizaje, no busca adherirse a un modelo conceptual específico y sus orientaciones sobre el aprendizaje autónomo, su horizonte va encaminado a dar estructura y coherencia una didáctica crítica que concibe el aprendizaje significativo en el educando desde acciones intencionadas a “(...) investigar su realidad, problematizar los saberes transferibles y generar condiciones de autonomía formativa en el educando” A partir de lo anterior se logra visionar el desafío que asume esta propuesta pedagógica, de enlazar el contenido disciplinar con la experiencia dinámica del estudiante, generando dispositivos educativos, que activen los modos, en cómo éste logre ejercer la crítica frente a la información recibida, y de igual forma, la contraste, cuestione y enjuicie sus factores de relevancia y banalidad. De ahí que el currículo deba diferenciar aquellas habilidades y conocimientos que sean vigentes para la vida presente y futura de los estudiantes, de este modo, “(...) como consecuencia, la enseñanza y el propio currículo se entienden como un proceso de construcción social en la práctica” (Marrero 2015, p 199). Esta construcción social implica no sólo la organización intersubjetiva de temas significativos y plausibles de reflexión y análisis, sino además: “(...) planificar formas muy diversas de trabajo en el aula, organizando el currículo en torno a problemas sociales relevantes en los que se revisen los fundamentos del conocimiento y no solo la simple información y donde la interacción intersubjetiva con la información permita el análisis, el debate, la confrontación de argumentos entre alumnos y entre alumnos y profesor..., para lo que tendremos que «inventar» formas diversas de organización grupal y de planificación del trabajo según las finalidades que pretendamos” Se hace preciso considerar a este punto, la investigación temática, legado de Paulo Freire “Siendo un proceso de búsqueda del conocimiento, y por lo tanto de creación, exige de sus sujetos que vayan descubriendo, en el encadenamiento de los temas significativos, la interpenetración de los problemas” (1970 p 91) Otra de las propuestas a considerar, en esta búsqueda de estrategias para el desarrollo del pensamiento crítico a partir de la Pregunta, es la de Benjamín Bloom y sus colegas (1956), quienes consideraron que el conocimiento en realidad, está compuesto por seis niveles sucesivos, ordenados en una jerarquía: conocimiento, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación. En esta etapa de estructuración de la propuesta, es plausible, estimar el fundamental aporte de Benjamín Bloom sobre el dominio cognitivo, para planificar acciones didácticas, permitiendo que la pregunta sea un eje articulador, en la tarea de desarrollar el pensamiento crítico; aprovechando de igual modo los verbos asociados a cada uno de estos niveles, para elaborar preguntas críticas que de forma interrelacionada, posibilitan la construcción de una secuencia didáctica y la favorabilidad en el proceso de elaboración del conocimiento



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

.La pregunta y la construcción de un currículo con enfoque crítico-constructivista  
La pedagogía como un saber relacionado sustancialmente con el hombre, entendido este, como una totalidad, donde se tienen en cuenta, todas y cada una de sus dimensiones (ético-espiritual, cognitiva, comunicativa, estética, corporal, afectiva y socio-política) asume hoy la paradoja entre formar el ser y el hacer. En una apuesta de resistencia frente al sistema educativo actual, que con pretensiones de masificación, promueve competencias y conocimientos segmentados por asignaturas, orientados primordialmente hacia la práctica laboral, se hace imperiosa la construcción de un currículo sensible a la realidad personal del educando, evaluando la trascendencia que estos conocimientos tienen en la vida cotidiana del estudiante. Como Institución educativa hemos emprendido el camino hacia el debate, el análisis y la concertación, para llegar a comprender, cuáles son los criterios pedagógicos conducentes a la formación y posibilidad de mejora y transformación de las prácticas educativas. Hemos asumido la labor de reflexionar en torno a la relación que se da entre los diferentes elementos de los procesos de enseñanza y aprendizaje, lo que nos ha llevado a implementar la pregunta como dispositivo mediador, como herramienta de indagación, descubriendo la necesidad de descifrar el alcance de nuestro objeto de saber, inquiriendo de este modo en la intencionalidad de nuestras prácticas educativas, y convirtiendo la pregunta en la clave para dilucidar aquellos saberes que son pertinentes a nuestro objeto de estudio, que es el aprendizaje del estudiante. En esta experiencia de indagación y análisis, los siguientes interrogantes han sido nuestra ruta de exploración: ¿Qué criterios orientan la selección de los contenidos a enseñar en la malla curricular? ¿Cómo lograr que los referentes didácticos generen un proceso de aprendizaje efectivo y afectivo a nivel académico y personal? ¿Cuáles son nuestros objetivos institucionales a nivel de formación integral? ¿Qué habilidades de pensamiento crítico se están desarrollando con los procedimientos metodológicos empleados en las áreas, asignaturas y proyectos? ¿Se tiene una ruta para que los referentes de la investigación cualitativa sean accesibles y aplicables en cada nivel de la básica primaria, secundaria y media vocacional? ¿El perfil de la egresada de esta institución tiene como proyección una ciudadana con capacidad crítica y con una postura ética frente a la problemática de la sociedad actual? El deliberar sobre cada uno de estas cuestiones y el relacionar cada uno de los elementos que están implícitos en estas interpelaciones, han sido la oportunidad para ir reconstruyendo nuestro objeto de saber y nuestro qué-hacer didáctico como centro educativo. La Institución ha posibilitado espacios para el debate y la disertación entre docentes y directivos, logrando que a partir de las jornadas pedagógicas, se llegue a la conclusión, de una apremiante búsqueda de criterios unificados, en



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

relación con una pedagogía participativa, orientada desde el enfoque crítico constructivo, y donde la pregunta como eje orientador de los procesos de enseñanza y aprendizaje, llegue a ser una propuesta atrayente que de estructura y coherencia a nuestras prácticas metodológicas. La nueva perspectiva curricular se fundamenta en la necesidad de atender los procesos de formación del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, relacionándola con diferentes dimensiones del desenvolvimiento del ser humano que siempre han estado presentes en la enseñanza de la educación física pero que ahora se ubican en un primer plano de atención. Es posible identificar procesos centrados en sí mismo, en el ser cuerpo que cubren el ámbito del conocimiento, cuidado, desarrollo, Ministerio de Educación Nacional mantenimiento, expresión y valoración del cuerpo. Procesos relacionados con la interacción social del ser humano a través de su cuerpo como las relacionadas con el uso social del cuerpo, las concepciones y prácticas éticas, comunicativas y de comprensión social del cuerpo. Procesos que se relacionan con la ubicación y organización del ser humano en el espacio, el tiempo y el medio ambiente, que incluyen dominios de orientación en el mundo y en las condiciones del ambiente. Procesos de carácter técnico y tecnológico de las prácticas corporales, lúdicas, artísticas, deportivas o de trabajo que hacen uso de habilidades y destrezas especializadas. Proceso de lenguajes y expresión corporal; y procesos de recreación que se relacionan con la creatividad y la lúdica. Al atender el desarrollo de tales procesos, las acciones pedagógicas se realizan a partir de los conocimientos fundamentales vistos anteriormente, y se encaminan a la formación de competencias en el alumno para su desenvolvimiento en un contexto determinado. Los procesos que se desarrollan en el alumno son interdependientes, pero en la práctica pedagógica de la Educación Física se pueden asumir de manera particular a la manera como una imagen se coloca en el primer plano de atención, para que en el conjunto de las actividades pedagógicas se generen las actividades formativas específicas. Es importante tener en cuenta que el desarrollo de uno de los procesos requiere de los demás pero que se debe establecer un plan para el desarrollo específico en el marco de las prácticas culturales de la Educación Física. Desarrollo Físico y Motriz Comprende procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las potencialidades de la persona y adquisición de nuevos modelos de movimiento. Se incluyen la postura, el desarrollo motriz, la condición física y el dominio corporal del ser humano y son influenciados por leyes de crecimiento, maduración y ambiente. Son susceptibles de aprendizaje y perfeccionamiento, son de naturaleza biológica y psicológica. Forman un todo armónico y su cualificación implica una atención personal que responde a las características individuales, ambientales y culturales. La formación postural comprende aspectos biológicos,



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

psicológicos y culturales de estructura anatómica, análisis de morfología, imagen corporal, tono muscular y actitud a través de los cuales se organiza su dinámica. El desarrollo motriz comprende la evolución armónica de la motricidad humana en la cual su edad, el esquema corporal, el equilibrio y la coordinación, la lateralidad, la respiración, la relajación, así como las cualidades perceptivo motrices de percepción espacial y temporal. La condición física comprende el desarrollo de las cualidades condicionales o capacidades que intervienen en la regulación y función del organismo en el cumplimiento de acciones motrices. Estas capacidades están determinadas por factores energéticos funcionales. Resistencia, fuerza, flexibilidad, rapidez, cambian con la edad, el medio, el entrenamiento y el tipo de tarea que debe cumplir la persona. Estos factores determinan la forma y graduación de la actividad. A medida que se consigue el desarrollo físico se consolidan estructuras perceptivas, óseo-musculares y orgánicas que realizan funciones especializadas e interdependientes a partir de las cuales se adquieren capacidades de relación y acción del estudiante, consigo mismo y con el mundo que lo rodea, a través de la sensibilidad y el movimiento. El desarrollo de este complejo sistema permite al ser humano su adaptabilidad, sobrevivencia y perfeccionamiento en el contexto de su desenvolvimiento. De estos procesos forman parte el cuidado y la atención al cuerpo en sus ámbitos de salud y valoración, en el sentido de la comprensión que tiene la persona de ser cuerpo. En la realización de prácticas corporales se integran factores internos y externos al ejecutante y son por lo tanto, acciones cualificadas cuyo dominio expresa un mayor o menor grado de experiencia e inteligencia motriz del sujeto, entendida como un tipo de saber en el cual se manifiesta la inteligencia corporal cinestésica propuesta por Gardner como la "inteligencia que permite a una persona ejecutar rápida y certeramente una acción luego de seleccionar, entre múltiples informaciones la más conveniente a su equipo y menos al de sus oponentes". Al conceptualizar la inteligencia corporal cinestésica Gardner plantea que, "uno debe pensar que la actividad mental es un medio para ejecutar acciones, en vez de que la actividad motora sea una forma subsidiaria diseñada para satisfacer las demandas de los centros nerviosos superiores. Más bien uno debe conceptualizar la cerebración como un medio para llevar al comportamiento motor un refinamiento adicional, mayor dirección hacia metas futuras distantes y mayor adaptabilidad y valor de supervivencia global". "Sin un adecuado movimiento no hay desarrollo mental adecuado. Sólo moviéndonos nos complementamos, y nos articulamos en el movimiento con el otro, agregando en el esfuerzo, una fuerza a la otra. Es en la acción donde se establecen los límites de nuestra posibilidad. Organización del Tiempo y el Espacio El hombre se mueve en un tiempo y en un espacio y las nociones de este tiempo y espacio se construyen culturalmente en la propia experiencia. Esta experiencia se da





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

en la relación con el medio en donde el hombre percibe y adquiere conceptos sobre las relaciones (espaciales y temporales) existentes entre los objetos del medio ambiente, los sucesos y él mismo y entre los objetos y los sucesos mismos. Espacio y tiempo son dos categorías presentes en todos los procesos de desarrollo sobre los cuales interviene la educación física, que requieren de ser tratados de manera particular en determinados momentos del programa curricular. La construcción espacial comprende, entre otros aspectos, el desarrollo de los dispositivos sensoriales para la percepción del espacio y el aprendizaje de sus componentes y dimensiones y su uso en determinada cultura de acuerdo con las necesidades sociales. Se trata de asumir la espacialidad de tal manera que se pongan en relación las acciones motrices con los factores ambientales y socioculturales. Las relaciones con el ambiente dependen de la comprensión de la espacialidad y temporalidad en las cuales el ser humano se reconoce partícipe de ese ambiente en unas condiciones determinadas. Se refieren a desempeños de sensibilidad y relación con el ambiente como seres de la naturaleza entre los cuales se da un permanente intercambio para la vida que depende de valores, actitudes y conocimientos frente al medio y de criterios sobre cómo desenvolverse en él. Implican procesos de adaptación, interacción y transformación necesarios para la vida y la apropiación de un comportamiento que los preserve y reconstruya. El aire, el agua, la tierra, los animales, plantas y minerales establecen con los seres humanos una permanente interrelación en donde se dan los espacios y condiciones para procesos de aprendizaje y adaptación que requieren de una determinada temporalidad.

Entre los aspectos de carácter social, se mencionan el uso adecuado del espacio público, del recreativo y deportivo, el desenvolvimiento en ambientes naturales, el comportamiento en reuniones multitudinarias como encuentros deportivos, conciertos, fiestas, desfiles y manifestaciones, el respeto al espacio del otro. Se puede afirmar que el uso de estos espacios caracteriza una cultura y refleja las condiciones de vida y organización de la sociedad. En igual forma son de interés específico de la Educación Física procesos de organización espacial relacionados con la táctica deportiva, las coreografías, las corpografías, las composiciones, el diseño de escenarios de juego, trayectorias de implementos deportivos que se plantean como temas y problemas propicios para el conocimiento y la investigación pertinentes a la cultura física y a otros campos de la actividad humana. Por ejemplo el aprendizaje de determinadas ubicaciones y desplazamientos que se deben dar en el momento justo en tácticas deportivas, se pueden convertir en talleres de análisis de categorías espacio temporales que van a aportar no sólo una comprensión de los conceptos sino un mejoramiento cualitativo del deporte. En el movimiento corporal, la relación dinámica entre espacio y tiempo se expresa en el ritmo, tanto



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

individual como colectivo, tanto en las prácticas corporales específicas como en el deporte, la gimnasia, la danza y la vida cotidiana.

De la comprensión y experiencia sobre el espacio depende el desarrollo de procesos de razonamiento mecánico, operativo y matemático y de comportamientos sociales. Gardner afirma que las capacidades espaciales se pueden producir en diversidad de campos para reconocer objetos y escenas cuando se trabaja con descripciones gráficas como mapas y diagramas así como en aspectos más abstractos de la sensibilidad en la obra artística o la capacidad de abstracción para representar espacialmente elementos infinitesimales como el átomo. En la percepción y conocimiento del tiempo que se realiza de manera integrada al conocimiento del espacio, intervienen factores psicomotrices y sociales. A través de los procesos de la motricidad se tiene la vivencia de la temporalidad y se va relacionando la percepción del tiempo con su conocimiento. El tiempo se percibe como transcurso y como estado. Su comprensión permite una identificación del presente, de lo pasado y lo por venir y las condiciones de ese tiempo. Y allí se inicia una comprensión de ese transcurso con apoyo en mediciones establecidas culturalmente. Este es un proceso relacionado con el desarrollo evolutivo del ser humano. Desde el punto de vista sociocultural, la percepción, conocimiento y uso del tiempo cambian y determinan hábitos y formas de comunicación y comportamiento social, que se manifiesta en la experiencia corporal. Basta apreciar las diferencias de estilo de vida entre la vida rural y la vida urbana y sus diferencias ambientales para comprender la importancia del tiempo y el espacio en la acción pedagógica de la educación física. Otro tipo de relaciones que es necesario considerar en la construcción conceptual del tiempo y el espacio se refiere al espacio y tiempo social, como el espacio público, el tiempo libre, espacio de movimiento, las dimensiones de los espacios necesarios para vivir y compartir como individuo y como colectivo. Incluye procesos como los del tiempo social de trabajo, ocio y uso del tiempo en la vida cotidiana. Formación y Realización Técnica Las habilidades y destrezas motrices se desarrollan en el individuo de acuerdo con su naturaleza, necesidades, capacidades y exigencias sociales. La habilidad motriz se entiende como un tipo de capacidad del sujeto para ejecutar una determinada acción motriz con menor o mayor dominio y nivel de calidad y eficiencia. La destreza motriz se entiende como la concentración de condiciones que tiene el ser humano para actuar ante una exigencia del medio que requiere el dominio y aplicación de determinadas habilidades y hábitos. La destreza "es la manifestación del talento de una persona que se revela no en suma de habilidades y hábitos, sino en la disposición para ejecutar la acción con calidad y para resolver de una manera creadora cualquier problema o situación que



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

surja. La destreza señala la creatividad y su relación con los niveles cualitativos superiores". Las habilidades y destrezas motrices se conforman como unidad en el sujeto y se desarrollan desde los procesos sensomotrices, la adquisición, la afirmación y el dominio de las formas básicas de movimiento, las combinaciones y producción del movimiento, procesos éstos que implican un desarrollo cualitativo del movimiento relacionado con la experiencia y las aplicaciones en la vida personal y social. En la habilidad el hombre utiliza los conocimientos adquiridos anteriormente (experiencia motora) y solamente se constata una posibilidad de ejecución sin tener en cuenta el nivel cualitativo de la misma. En el proceso de aprendizaje las habilidades pasan por lo general a los hábitos. El hábito se logra cuando la acción motriz alcanza un grado conocido de perfeccionamiento, como producto de la ejercitación. Habilidades y destrezas son la base de competencias motrices que cada sociedad exige del individuo para su desempeño en ella y por tanto requieren de aprendizajes que se transforman con la evolución social. En la educación física son reconocidas diferentes formas de clasificación de las habilidades, como las habilidades básicas de desplazamiento, salto, giro, lanzamiento, recepción, manipulación y habilidades genéricas de movimientos como bote, golpeo, conducción, finta 58 , parada, intercepción, lanzamiento, propias del deporte, la gimnasia, la danza y otras prácticas corporales. El trabajo permanente sobre las habilidades y destrezas va acompañado de un proceso sobre la forma de su realización más adecuada. Este conjunto de análisis, corrección, perfeccionamiento, búsqueda de nuevas opciones y recursos se denomina técnica. La técnica como acción humana con un grado de éxito en su realización ha sido un propósito cultural y educativo sobre el cual se han dirigido los esfuerzos de los miembros de la sociedad "sea como un acto tradicional eficaz" o como la elaboración económica y eficiente de los gestos más perfectos del mundo del arte, del deporte, o de la producción de material, la técnica aparece como un producto del desarrollo humano en todas las culturas y sociedades a través de la historia. La técnica implica procesos complejos de observación, experimentación, producción, solución de problemas y búsqueda creativa de alternativas. La técnica entendida como teckhné como virtud o como arte es un concepto que permite entenderla de manera amplia y no restringida a la idea de la eficiencia y del rendimiento. En los procesos de educación física se plantea la conformación y realización de la técnica de manera amplia, como virtud, creación y expresión de acciones del hombre a su propio servicio que asume diferentes formas en la vida cotidiana o en la práctica deportiva y gimnástica, en las prácticas artísticas o en el mundo laboral que tiene que ver con las características del sujeto, del aprendizaje, la finalidad de la acción y del tipo de actividad en donde radica su valor formativo. Expresión Corporal A través de los procesos de expresión



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal. Se trata de explorar la actitud corporal como lenguaje y abrir las posibilidades de diversos gestos que llevan a la manifestación interior y a la creación estética. Busca la exploración y el desarrollo de la sensibilidad del ser humano para el propio descubrimiento de sus potencialidades, con las cuales pueda manifestar otras formas de acercamiento o rechazo conceptos o prácticas que intervengan en sus vidas. Para unos puede ser el descubrimiento de aptitudes que lo enrumbarán al mundo del arte, para otros una posibilidad de comunicar sus emociones o sueños. En los procesos sensoriales se vive y se aprecia la acción motriz en sus distintas interrelaciones que enseñan a través de la experiencia corporal al arte de vivir. En el movimiento corporal hay una estética, una apreciación de la vida que relaciona con la armonía y la sensibilidad ante lo hecho por sí mismo y por los demás, en reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones. La experiencia estética conlleva significación personal, social y cultural. Es una manera particular de sentir, de imaginar, de seleccionar, de expresar, transformar, reconocer y apreciar nuestra presencia, y la de los otros; el comprender, cuidar, disfrutar, recrearse con la naturaleza, la producción cultural local y universal. La expresión corporal es una acción personal y colectiva. Como acción personal exige un esfuerzo interno para comunicar y ser entendido por los demás. Como acción colectiva lleva a procesos de comunicación, puesta en común, acuerdos, consensos y toma de decisiones característicos de proyectos creativos y de aprendizajes de cultura democrática. La expresión corporal parte de la dimensión de lo sensible y su desarrollo práctico se basa en la experiencia sensorial. La integración de los sentidos produce el fenómeno de la sensorialidad en el cual se reúnen las percepciones únicas y vivenciales para cada individuo cuya experiencia llena de significación cada gesto, sonido, olor, sabor o imagen de su existencia. Desde el punto de vista de la diversidad de propuestas pedagógicas de la educación física los procesos de expresión corporal abren posibilidades de relación con proyectos estéticos y comunicativos, lo cual conlleva experiencias de manejo de lenguajes, técnicas, imágenes, composiciones, escenarios, arreglos que transforman los ambientes educativos y los hacen lúdicos, sensibles y significativos.

**Recreación y Experiencia Lúdica** La recreación como experiencia lúdica es un proceso particular de múltiples interrelaciones con las dimensiones del desarrollo humano. La recreación no es una experiencia exclusiva de la dimensión corporal, pero encuentra en ésta el espacio privilegiado para su desenvolvimiento, dado su carácter vivencial, emocional y desinteresado. El concepto de experiencia lúdica hace relación al conjunto de vivencias, experimentaciones y fundamentaciones generadas desde el juego hacia los distintos procesos del desarrollo humano. Ello significa que la experiencia lúdica no se reduce a un acto



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

espontáneo, sino que implica una orientación pedagógica que no puede confundirse con esquematismos o abusos de uso del juego hasta hacer perder su sensibilidad y su sentido. La recreación como experiencia lúdica se fundamenta en el juego y se dirige hacia la ampliación de vivencias y aplicaciones en los distintos campos de la cultura y en la interioridad de los sujetos. Es también un proceso de formación en cómo jugar, pues muchas veces su uso deficiente orientado puede llevar a la destrucción del jugador o del ambiente en el cual se juega. La experiencia lúdica es un aprendizaje de normas y de respeto dentro del desarrollo de la sensibilidad, hacia sí mismo y hacia los demás. La recreación está en la base del trabajo pedagógico con diferentes campos de práctica social de la educación física como el deporte, la danza, el uso del tiempo y el espacio, en los cuales se vivencian y experimentan múltiples formas de actuar y de relacionarse en el cuerpo social. Los espacios, objetos, juguetes y ambientes están relacionados con el contexto de la experiencia humana. Por ello su aporte es fundamental para la creación de una nueva alternativa de acción y expresión en las instituciones escolares que buscan romper esquemas rígidos que habían negado o discriminado el mundo de la lúdica como propio para la función de la escuela. Un nuevo concepto de la recreación se relaciona con la apertura de posibilidades democráticas, de reconocimiento de la diversidad, la participación y la expresión de los actores educativos en un proceso que debe caracterizarse por la sensibilidad, el reconocimiento del otro, el respeto a la dignidad y la posibilidad de intercambiar habilidades y posibilidades de expresión y creación. La experiencia lúdica en la escuela es un aprendizaje necesario, indispensable e inigualable para el conocimiento del mundo de la vida, de su complejidad y de la posibilidad de actuar sobre él para ponerlo en las manos creativas y sensibles a la imaginación y construcción de nuevos mundos. Cuando una persona actúa dispone de sus capacidades y habilidades motrices en relación con comportamientos inteligentes a los cuales otorga una significación en el marco de las condiciones de acción. A esta competencia se le denomina competencia praxeológica. La praxeología es un concepto amplio que proviene del griego praxis, trabajo, acción, acto, conducta, realización, ejercicio, experiencia adquirida, manera de ser, estado, situación, consecuencia y legos, principio, buen sentido, fundamento, discurso. La integración de estos significados precisa el concepto de competencia praxeológica como la acción, ejercicio, producidos como experiencia adquirida con fundamento y buen sentido. Para precisar su especificidad se le denomina praxeología motriz que es un concepto relacionador e integrador, más amplio que el de competencia motriz que se refiere a un aspecto parcial de la competencia praxeológica. La praxeología motriz precisa la característica específica de la educación física, la cual, según Pierre Parlebas, constituye la acción motriz, en donde se integran modos de



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

funcionamiento y resultados de la misma en una acción dada. El concepto de funcionamiento se refiere a los procesos internos y externos, objetivos y subjetivos, que intervienen en el momento de cualquier acción motriz. En la acción motriz concurren las situaciones y fenómenos exteriores con las características y condiciones de la persona que actúa. La acción específicamente motriz se diferencia de otras acciones comunicativas, políticas, sociales, en que se compromete la motricidad humana en el logro de un propósito. El concepto de competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría-práctica-contexto en la educación física. Unas separan el saber y el hacer, en donde lo práctico es mirado de manera subordinada frente a lo teórico o intelectual, que se considera un nivel más elevado o superior. Esta perspectiva conduce a considerar la educación física de manera instrumental, entendida como la práctica por la práctica, limitando las posibilidades de asumir como propias de su objeto las múltiples relaciones que se dan en los procesos educativos en sus dimensiones cognoscitiva, comunicativa, ética, estética, lúdica y corporal. Otras miradas buscan una relación entre el saber y el hacer poniendo el énfasis en el saber cómo hacer. Al respecto, Peter J. Arnold expone que “al margen del conocimiento teórico o proposicional, o conocimiento del "saber qué" en un caso concreto, existe otro tipo de conocimiento que es práctico y se interesa por saber cómo hacer o proceder con ciertas actividades que exigen competencias activas como conducir un coche o jugar tenis. La diferencia fundamental entre conocimiento teórico y conocimiento práctico es que si al primero le interesa el descubrimiento de verdades adecuadamente respaldadas por la razón y confirmadas por la experiencia, el segundo se interesa por la ejecución de propósitos en acción efectuados de una manera racional y confirmados por un grado razonable de éxito”. La tercera perspectiva caracteriza la acción de la educación física como una praxeología o acción motriz en la cual se integran como un todo el hacer, el saber hacer y el saber cómo hacer en una situación determinada. Desde este punto de vista el asunto no está en comprender el "saber cómo", dependiente del "saber qué" en el sentido de que la teoría depende de la práctica. Es un saber hacer y saber cómo hacer, que lleva a resultados prácticos a partir de la comprensión de las condiciones del contexto. Por ejemplo no se gana nada si se sabe la teoría sobre la importancia del ejercicio, si no se hace ejercicio, se comprende el tipo de ejercicio adecuado y por qué y para qué se realiza en una situación determinada. En igual forma el dominio de habilidades y destreza motrices por sí solas son insuficientes si no responden a las exigencias de un determinado contexto, como cuando un deportista afronta un compromiso en una situación de altas exigencias sociales. El desarrollo de competencia praxeológica eleva el nivel de enriquecimiento de la competencia de la persona dada por la apropiación de los diferentes



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

dominios correspondientes a los procesos de la educación física. Conlleva una forma de vivir, de aceptar, de comprender, de superar, de aplicar, de trascender desde la experiencia corporal, en las condiciones culturales y sociales de desenvolvimiento. La competencia praxeológica se refiere al acto práctico y a sus implicaciones éticas, sociales, lúdicas, estéticas y cognitivas, esto es, hacia todas las dimensiones de desarrollo humano cuya complejidad y valor se pueden observar, por ejemplo, en el trabajo del artista en una obra de ballet, en la técnica de un deportista o de un operario; allí los movimientos se aprenden, se han cualificado, se dan en un proyecto que exige pulimento y perfeccionamiento. Obviamente, la competencia se manifiesta tanto en los grados más elevados del desarrollo del arte, del deporte o el trabajo, como en la calidad de la vida cotidiana, en la relación con los demás, en la actitud frente a sí mismo, en la capacidad y decisión de hacer bien las cosas.

De acuerdo con los avances de la construcción de la teoría de las competencias, se pueden identificar niveles y dominios, que muestran un grado de manejo y profundidad cada vez mayor. Los niveles hacen referencia al grado de apropiación, profundización y proyección del conocimiento y los dominios corresponden a los campos de conocimiento específicos de un área curricular. El primer nivel corresponde al reconocimiento e identificación de los distintos elementos y objetos propios de cada sistema de significación, que son el inicio para un desarrollo; el segundo nivel se refiere al uso comprensivo de los elementos de ese sistema de significación que pone en práctica lo adquirido; el tercer nivel tiene que ver con el control y el uso, con la generalización. El primer nivel de competencia sobre el reconocimiento e identificación de objetos se relaciona con vivencias, identificación y exploración de las actividades corporales y lúdicas; el segundo, que se refiere al uso comprensivo de los elementos de un sistema de significación se relaciona con la fundamentación de técnicas, aplicaciones y relaciones en las diferentes prácticas culturales y el tercero que se refiere al control, uso y generalización; se relaciona con construcción, creatividad y producción de cultura corporal. Estos niveles interactúan de manera permanente. Desde este punto de vista, se puede considerar que los dominios de la competencia praxeológica corresponden a los campos de contenido de los procesos de la educación física: los referidos al conocimiento, desarrollo, dominio, expresión y valoración del cuerpo; los referidos a la de formación técnica individual y de grupo de las diferentes prácticas culturales; los referidos a la relación con el medio ambiente y los referidos a las implicaciones socioculturales de la actividad física, usos, organización y producción.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

### 4. REFERENTES

#### **A. LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995.**

Con la presente Ley se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación Física y se crea el Sistema Nacional del deporte.

Artículo 1. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores: 1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles. 14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional. 15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas. 17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

Artículo 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social.

Artículo 5. Se entiende que: La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

Artículo 1. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 17. El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

## **B. LEY 115 GENERAL DE EDUCACIÓN 1994**

### **ARTICULO 5.**

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

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. La Formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

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.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y la recreación.

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

**ARTICULO 13.**

Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.

Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.

Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.

Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de si mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.

Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.

Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.

Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.

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

**ARTICULO 14.**

Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

**ARTICULO 16.**

Objetivos específicos de la educación preescolar. Son objetivos específicos del nivel preescolar a) El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

b) El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

impliquen relaciones y operaciones matemáticas.

c) El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

d) La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.

e) El desarrollo de la capacidad para adquirir formas de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación, de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.

f) La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

g) El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.

h) El reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.

i) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

j) La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

**ARTICULO 20**

a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

b) Desarrollar las habilidades comunicativas para leer, comprender, escribir, escuchar, hablar, y expresarse correctamente .

c) Ampliar y profundizar en el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y solución de los problemas de la ciencia, la tecnología y de la vida humana.

d) Propiciar el conocimiento y comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios de la nacionalidad colombiana tales como la solidaridad, la tolerancia, la democracia, la justicia, la convivencia social, la cooperación, y la ayuda mutua.

e) Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa

f) Propiciar la formación social ética moral y demás valores del desarrollo humano.

**ARTICULO 21.**

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



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

- a. El fomento del deseo de saber, de la iniciativa personal del conocimiento y frente a la realidad social, así como del espíritu crítico.
- f. La comprensión básica del medio físico, social y cultural en el nivel local, nacional y universal, de acuerdo con el desarrollo intelectual correspondiente a la edad.
- g. La asimilación de conceptos científicos en las áreas de conocimiento que sean objeto de estudio, de acuerdo con el desarrollo intelectual y la edad.
- h. La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente.
- i. El conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- j. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- k. El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- l. La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura.
- ñ. La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

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

- f. La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizar la solución de problemas.
- g. La iniciación de los campos más avanzados de la tecnología moderna y el entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil.
- m. La valoración de la salud y los hábitos relacionados con ella. n) La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información. La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

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



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

específicos de la educación media académica:

- a) La profundización en un campo del conocimiento o en una actividad específica de acuerdo con los intereses y capacidades del educando.
- c) La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos natural, económico, político y social.
- d) El desarrollo de la capacidad para profundizar en un campo del conocimiento de acuerdo con las potencialidades e intereses.
- e) La vinculación a programas de desarrollo y organización social y comunitaria, orientados a dar solución a los problemas sociales de su entorno.
- f) El fomento de la conciencia y la participación responsables del educando en acciones cívicas y de servicio social.

### **5. COMPETENCIAS INSTITUCIONALES**

**CREATIVIDAD:** entendida como la capacidad para acercarse a las soluciones desde la imaginación, la recursividad y la utilización adecuada de los recursos, adelantándose a la época.

**TRABAJO EN EQUIPO:** desarrollo de habilidades y destrezas para escuchar y participar activamente en el desarrollo de actividades grupales y la capacidad de reunir las opiniones particulares para las soluciones comunes. También supone el ejercicio de las habilidades comunicativas y la sensibilización frente a los demás

**ANÁLISIS Y COMPRENSIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL:** entendida como la habilidad para descubrir relaciones, necesidades, posiciones e intereses en la sociedad que le circunda y presentar alternativas de solución encaminadas a la búsqueda del bien común.

**TECNOLÓGICA E INVESTIGATIVA:** habilidad para aplicar herramientas y contextos tecnológicos en la solución de problemas y creación de nuevas posibilidades. Así mismo, supone una manera estratégica y metódica de ver el mundo a través de la observación, la experimentación, planteamiento de hipótesis y comprobación de las mismas.

**EMOCIONAL:** habilidad para descubrirse, aceptarse, respetarse y mejorarse a sí misma para fortalecer la interacción con el mundo exterior. • ¿Cómo se implementa (o implementaría) la pregunta en las actividades que están a cargo del proyecto institucional? Siendo el fin de la propuesta fomentar el pensamiento crítico y reflexivo a partir de la pregunta como dinamizadora del proceso, se permite hablar entonces de los siguientes principios: El



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

estudiante y su aprendizaje es el centro del proceso. La función del proceso educativo se centra en el aprendizaje, y no en la enseñanza; ya que el propósito es desarrollar el potencial cognitivo de tal manera que participe de forma activa en una sociedad que es diversa y cambiante. Es así como, el impulso de las competencias según su grado de desarrollo, reconoce y genera el aprendizaje significativo o memorable, partiendo de aquellos interrogantes o preguntas “genuinas” (1) que permita indagar, consultar y/o investigar sobre sus posibles respuestas a través de estrategias diversas para trabajar de forma colaborativa. Los saberes previos, fuente de producción de conocimiento. Un ambiente donde se permite la expresión de conceptos y propuestas como parte del proceso, y se reconoce que no todos los conocimientos son iguales (formales e informales), pero de igual manera, válidos. Es así como se pone en el escenario las habilidades, actitudes y valores de los estudiantes para usarse como punto de partida en el diseño de clase, y se permite la conexión de lo que ya se sabe, con los nuevos aprendizajes, a través de la experimentación. La planeación de las actividades por ende, es sensible a las necesidades y estilos de aprendizaje e involucra a los estudiantes al proceso, mediante el descubrimiento y dominio del conocimiento existente y uso de los nuevos. El aprendizaje desde el acompañamiento. El acompañamiento del maestro, de otras estudiantes, de los padres de familia, y de otros actores generan actividades didácticas propicias para el desarrollo emocional e intelectual. Estas actividades eliminan las barreras, y permite la participación de la diversidad de necesidades y estilos para aprender, garantizando la solidez en el proceso. Para ello, el ambiente de aula permite una relación cercana con las estudiantes para conocer contextos y por ende, involucrarse más en el aprendizaje. Se promueve la interdisciplinariedad. La enseñanza promueve la relación entre asignaturas, áreas y proyectos. Así se movilizan los aprendizajes y potencia su utilidad en la sociedad del conocimiento. Y en los docentes hay oportunidad para compartir experiencias, intereses y preocupaciones, de tal manera que se construyan respuestas sobre diversos temas. Estímulo a la motivación intrínseca de la estudiante. Se fomenta el aprecio por sí mismo y por las relaciones que establece en el aula, de tal manera que tome

**COMPRENSIÓN LECTORA:** Comprendida como la habilidad de elaborar el significado aprendiendo las ideas relevantes de un texto y relacionarlas con las ideas que ya tienen un significado, actividad cuya metodología está presente en el desarrollo de cualquier tipo de pruebas internas y externas. Después de una reflexión colectiva de los docentes y directivos, se definen los principios que rigen la propuesta pedagógica y por ende el proceso de formación. Las preguntas que orientaron la reflexión fueron:

- ¿Qué relación se da entre la propuesta pedagógica (la pregunta) y el proyecto institucional del



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

que hacen parte?

- ¿Cuál será la intervención de la pregunta en los procesos pedagógicos del proyecto institucional?
- ¿Cómo se implementa (o implementaría) la pregunta en las actividades que están a cargo del proyecto institucional?

Siendo el fin de la propuesta fomentar el pensamiento crítico y reflexivo a partir de la pregunta como dinamizadora del proceso, se permite hablar entonces de los siguientes principios:

### **El estudiante y su aprendizaje es el centro del proceso**

La función del proceso educativo se centra en el aprendizaje, y no en la enseñanza; ya que el propósito es desarrollar el potencial cognitivo de tal manera que participe de forma activa en una sociedad que es diversa y cambiante. Es así como, el impulso de las competencias según su grado de desarrollo, reconoce y genera el aprendizaje significativo o memorable, partiendo de aquellos interrogantes o preguntas “genuinas” (1) que permita indagar, consultar y/o investigar sobre sus posibles respuestas a través de estrategias diversas para trabajar de forma colaborativa.

### **Los saberes previos, fuente de producción de conocimiento**

Un ambiente donde se permite la expresión de conceptos y propuestas como parte del proceso, y se reconoce que no todos los conocimientos son iguales (formales e informales), pero de igual manera, válidos. Es así como se pone en el escenario las habilidades, actitudes y valores de los estudiantes para usarse como punto de partida en el diseño de clase, y se permite la conexión de lo que ya se sabe, con los nuevos aprendizajes, a través de la experimentación. La planeación de las actividades por ende, es sensible a las necesidades y estilos de aprendizaje e involucra a los estudiantes al proceso, mediante el descubrimiento y dominio del conocimiento existente y uso de los nuevos.

### **El aprendizaje desde el acompañamiento**

El acompañamiento del maestro, de otras estudiantes, de los padres de familia, y de otros actores generan actividades didácticas propicias para el desarrollo emocional e intelectual. Estas actividades eliminan las barreras, y permite la participación de la diversidad de necesidades y estilos para aprender, garantizando la solidez en el proceso. Para ello, el ambiente de aula permite una relación cercana con las estudiantes para conocer contextos y por



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

ende, involucrarse más en el aprendizaje.

### **Se promueve la interdisciplinariedad**

La enseñanza promueve la relación entre asignaturas, áreas y proyectos. Así se movilizan los aprendizajes y potencia su utilidad en la sociedad del conocimiento. Y en los docentes hay oportunidad para compartir experiencias, intereses y preocupaciones, de tal manera que se construyan respuestas sobre diversos temas.

### **Estímulo a la motivación intrínseca de la estudiante**

Se fomenta el aprecio por sí mismo y por las relaciones que establece en el aula, de tal manera que tome el control de su proceso. Se propicia, por ende, la interrogación metacognitiva desde el conocimiento y la reflexión sobre estrategias de aprendizaje para mejorar.

### **Reconocimiento de la naturaleza social del conocimiento**

Se fomenta la colaboración y ambientes de trabajo en grupo, donde la corresponsabilidad en el proceso de aprendizaje con el docente y los pares, es de todos. Es así como se permite el debate e intercambio de ideas, el apoyo de las más avanzadas en la formación de las otras; fomentando el desarrollo emocional para colaborar y vivir en comunidad.

### **Favorecimiento de la cultura del aprendizaje**

El desarrollo de diferentes actividades: científicas, cívicas, sociales, culturales y espiritual, basadas en el Sistema Preventivo promueve la regulación de emociones, impulsos y motivaciones en el proceso de aprendizaje; a establecerse metas personales y a monitorearlas; a gestionar el tiempo y estrategias de estudio, y a interactuar para propiciar aprendizajes relevantes. De igual manera generar la autonomía y con ello, el desarrollo de estrategias de aprendizaje, de hábitos de estudio, confianza en sí mismo y en su capacidad de ser el responsable de su aprendizaje.

### **Aprecio por la diversidad como fuente de aprendizaje**

Se reconoce y se aprecia la diversidad individual, cultural, étnica, lingüística, religiosa y social como caracteres propias y propositivas del aprendizaje. Se transforman los prejuicios hacia el impulso del aprendizaje de todas las estudiantes, estableciendo metas para cada una. Se fomenta, por tanto, ambientes de respeto y trato digno entre las diferentes, pero iguales en derecho, basados en el respeto, la solidaridad, la justicia y el reconocimiento a los derechos





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

humanos. Las prácticas reconocen la interculturalidad y se promueve el entendimiento de las diferencias, la reflexión individual, la participación activa de todos y el diálogo, favoreciendo el aprendizaje, el bienestar y la comunicación de todas las estudiantes.

### **Fomento del aprendizaje contextualizado**

Aprendizaje flexible que acerca a la realidad cultural de cada estudiante, afrontando circunstancias auténticas. Aquí se da cabida a la diversidad de conocimientos, intereses y habilidades.

### **La disciplina como apoyo al aprendizaje**

Se promueve el conocimiento y la convivencia a través de la autorregulación. Para ello, se propicia un ambiente de aprendizaje seguro, cordial, acogedor, colaborativo, estimulante, donde cada niña y joven es valorada y se siente seguro y libre

### **Evaluación como proceso relacionado con la planeación del aprendizaje**

La evaluación es un proceso que resulta de la aplicación de diversos instrumentos; es decir, forma parte de una secuencia didáctica como elemento integral del proceso pedagógico. Con ella se pretende que El Docente y la estudiante organice, estructure y use sus aprendizajes en contextos determinados para resolver problemas. Además, la evaluación le da elementos para su autorregulación cognitiva y para que mejore su aprendizaje, partiendo del error, de reconsiderar y rehacer; crea oportunidades de realimentación entre pares para mejorar los logros individuales y colectivos. Estas estrategias se complementan con el proceso para su auto, hetero y coevaluación.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

**ESPECÍFICAS DEL ÁREA:**

- Saludo y orden - Toma de asistencia - Revisa quien no tiene uniforme (no puede realizar la práctica del día) - Realización de taller sobre tema específico de la educación física o actividad de habilidades lógicas, concentración y/o entretenimiento. (sudokus, cruzadas, sopa de letras, crucigramas, etc). - Se explica el tema y cómo va a realizarse la actividad siguiente(práctica) - Explica cada ejercicio por medio de la demostración y se desarrolla la actividad. - Se evalúa el trabajo en clase.

**CREATIVIDAD:**

Entendida como la capacidad para acercarse a las soluciones desde la imaginación, la recursividad y la utilización adecuada de los recursos, adelantándose a la época.

**TRABAJO EN EQUIPO:**

desarrollo de habilidades y destrezas para escuchar y participar activamente en el desarrollo de actividades grupales y la capacidad de reunir las opiniones particulares para las soluciones comunes. También supone el ejercicio de las habilidades comunicativas y la sensibilización frente a los demás.

**ANÁLISIS Y COMPRENSIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL:**

Entendida como la habilidad para descubrir relaciones, necesidades, posiciones e intereses en la sociedad que le circunda y presentar alternativas de solución encaminadas a la búsqueda del bien común.

**TECNOLÓGICA E INVESTIGATIVA:**

Habilidad para aplicar herramientas y contextos tecnológicos en la solución de problemas y creación de nuevas posibilidades. Así mismo, supone una manera estratégica y metódica de ver el mundo a través de la observación, la experimentación, planteamiento de hipótesis y comprobación de las mismas.

**EMOCIONAL:**

Habilidad para descubrirse, aceptarse, respetarse y mejorarse a sí misma para fortalecer la



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

interacción con el mundo exterior.

### **COMPRENSIÓN LECTORA:**

Comprendida como la habilidad de elaborar el significado aprendiendo las ideas relevantes de un texto y relacionarlas con las ideas que ya tienen un significado, actividad cuya metodología está presente en el desarrollo de cualquier tipo de pruebas internas y externas.

## **7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación es un componente del proceso educativo mediante el cual se hacen apreciaciones sobre el aprendizaje y la enseñanza, a través de evidencias referidas a desempeños.

En este sentido, se reconoce que la evaluación se realiza a través de un proceso que tiene en cuenta los logros esperados, el programa sobre el cual se realiza el aprendizaje; aprendizaje que se valora a través de las competencias, para finalmente, apreciar los logros alcanzados y realizar los ajustes correspondientes en la dirección de la enseñanza y en el aprendizaje mismo.

### **A. ACTITUD:**

Disposición para trabajar, trabajo con voluntad para aprender o mejorar en el aprendizaje.

### **B. PARTICIPACIÓN:**

El desarrollo y desempeño en cada juego, ejercicio, actividad física y trabajos teóricos (talleres, juegos, exposiciones, videos, etc.), teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones.

### **C. DISCIPLINA:**

Capacidad de escucha y de concentración para las diferentes actividades de clase.

Se puede validar la propuesta pedagógica en el momento en que todos los actores utilicen las estrategias evaluativas. Siendo la pregunta la herramienta a utilizar en nuestro proceso pedagógico, es a través de ella, que verificamos los resultados del conocimiento para promover acciones de mejoramiento permanente, ya que todas las estudiantes no alcanzan a asimilar las competencias al mismo ritmo. Como así reza el



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

Decreto 1290 en su artículo 3°, sobre los propósitos de la evaluación institucional, en los numerales 1 al 5: - Identificar las características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje del estudiante para valorar sus avances. -

Proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

- Suministrar información que permita implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo.

- Determinar la promoción de estudiantes. - Aportar información para el ajuste e implementación del plan de mejoramiento institucional. En primer lugar, se están haciendo reajustes al SIEMMM que evidencie la inclusión

De esta manera podemos decir que cuando hablamos de un diseño de un ambiente de confianza y respeto tanto para el aprendizaje y para la evaluación como proceso, que tiene en cuenta los niveles de desarrollo y los estilos de aprendizaje, estamos hablando de su validación.

Para el proceso de evaluación se tienen en cuenta las normas generales de la Circular 201860000200 del 29 de octubre de 2018 De: Secretaria de Educación de Medellín que brinda Orientaciones y aclaraciones para la evaluación, promoción y permanencia de los estudiantes según el decreto 1290 de 2009 y la normatividad vigente:

- Las comisiones de evaluación y promoción son las que determinan en última instancia, la promoción o no del estudiante teniendo en cuenta su desempeño en materia de competencia y su respuesta positiva a los planes de mejoramiento determinados por los docentes.

- Acciones de seguimiento

- Acompañamiento al proceso enseñanza aprendizaje

- Durante todos los períodos realizar actividades de apoyo

- Acompañamiento de algún miembro de la comunidad, (psicólogo, maestro de apoyo...)

- Análisis y recomendaciones de la Comisión de Evaluación.

- Citación a familias o acudientes

- Tener en cuenta grupos poblacionales como:

- Discapacidad

- En condición de vulnerabilidad

- Menor infractor



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

- Reintegración a la vida civil
- Violencia intrafamiliar
- Desplazados e inmigrantes
- Extra edad
- Estudiantes en condición de calle
- Estudiantes en condición de enfermedad
- Cuando el establecimiento educativo determine que un estudiante no puede ser promovido al grado siguiente, debe garantizarle en todos los casos, el cupo para que continúe con su proceso formativo.

La reflexión docente se dio a partir de las siguientes preguntas: • Si evaluamos el proceso de aprendizaje

- ¿Será pertinente seguir promoviendo a las estudiantes a partir de un promedio que realiza el sistema?
- ¿Cómo evaluar el aprendizaje individual en los proyectos de aula, trabajos y/o productos grupales?
- ¿Qué condiciones se requieren para garantizar que sea una evaluación integral y no fraccionada?
- Considerando el perfil de la estudiante de esta institución ¿cuáles serían los propósitos de las estrategias evaluativas determinadas como institucionales?
- ¿Qué elementos deben considerarse al planificar un proceso evaluativo que dé cuenta de un aprendizaje autónomo auténtico (no simulado)?
- ¿Qué tipos de estrategias transversales pueden coayudar en la evaluación desde las dimensiones del ser, saber, hacer y convivir?
- Si la meta final es que el educando se apropie de fortalezas y herramientas que le permite el pensamiento crítico para construir saberes y conocimientos que le sean propios.
- ¿Cuáles serían los criterios de promoción a nivel cualitativo (por niveles)?
- ¿De qué forma las prácticas evaluativas deben estar articuladas con las estrategias didácticas promovidas desde la propuesta pedagógica institucional?

Desde la perspectiva de la evaluación formadora, multicultural, participativa y consensuada, centrada en el aprendizaje, se consideran diferentes técnicas. A



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

continuación. se presentan algunas de ellas utilizadas en el área:

### El mapa conceptual

Los mapas conceptuales propuestos por (Novack y Gowin, 1984) son diagramas que expresan las relaciones entre conceptos generales y específicos de una materia, reflejando la organización jerárquica entre ellos. Es una técnica que se utiliza tanto en la enseñanza (Ontoria, 1992) como en la evaluación y favorece el desarrollo organizado y funcional de los conceptos claves de una materia o disciplina. Esta estrategia utilizada como recurso de evaluación permite analizar las representaciones que el estudiante va elaborando de los conceptos de una asignatura y valorar su habilidad para integrarlos en un esquema mental comprensivo

### Autoevaluación

Esta actividad favorece que los educandos vivan situaciones reales y concretas sobre las cuales se realiza una evaluación y, además, que aprendan de su profesor cómo debería ser la evaluación propia y la de sus compañeros.

### Coevaluación

Consiste en la evaluación del desempeño de un alumno a través de la observación y determinaciones de sus propios compañeros de estudio.

### Desarrollo de guías didácticas

Son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales el docente debe tener muy claros al escoger este medio: Guías de Aprendizaje - Guías de Comprobación - Guías de Síntesis - Guías de Aplicación - Guías de Estudio - Guías de Lectura - Guías de Observación: de visita, Guías de actividades de apoyo - Guías de Nivelación

### Registro de procesos

Es una descripción, relato de hechos, incidentes, emociones, sentimientos,



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

conflictos, observaciones, reacciones, interpretaciones, reflexiones, pensamientos, hipótesis y explicaciones, entre otros. Puede estar lleno de apuntes rápidos, espontáneos, autocríticos y con cierto matiz autobiográfico, donde se da constancia de los acontecimientos propios y del entorno. Su uso implica pasión, disciplina, observación, memoria de los eventos, interés, entre otros. En síntesis, constituye un lugar desde donde se puede usar la escritura, fotos, mapas, dibujos, esquemas, etc. para: Reflexionar y pensar por escrito sobre las experiencias vividas, documentar y sistematizar la experiencia. Realizar labores de experimentación, ya que permite hacer comparaciones, establecer relaciones entre las informaciones, establecer conclusiones y tomar decisiones sobre los siguientes pasos de la experimentación.

#### Socialización

Generalmente se hace con Exposición Oral, es la presentación o desarrollo de un tema, en el cual el recurso principal es el lenguaje hablado y la muestra de productos elaborados.

#### Evaluación de desempeño

Radica en la observación del desempeño o un producto complejo y se hace un juicio sobre su calidad. Por ejemplo, cuando se evalúa la ejecución de un instrumento musical, lectura con fluidez o el trabajo productivo en equipo.

#### Participación oral

Consiste en una evaluación centrada en la obtención de información sobre el aprendizaje de los alumnos mediante la comunicación interpersonal (por ejemplo: entrevista, examen oral, debate, cuestionamiento oral, foro, conversatorio). Este método de evaluación puede utilizarse tanto bajo un enfoque informal como formal.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

### 8. AMBIENTE DE APRENDIZAJE

#### RECURSOS INSTITUCIONALES

- Humanos: Estudiantes, Docentes, Practicantes
- Recursos Institucionales: Salón de clase, cancha de baloncesto, patio salón, colchonetas, balones, cuerdas, bastones, talleres, tableros.
- Recursos Técnicos : Tablet, video beam, computadores, televisor

### 9. BIBLIOGRAFÍA

ACPEF, Memorias del Tercer Congreso Colombiano de Educación Física, Cartagena, 1988.  
ACRERMAN, Diane. Historia natural de los sentidos. Barcelona: Anagrama, 1993.  
ARBOLEDA; Rubiela. El juego: rito o ceremonia de iniciación a la cultura , Ponencia Sexto Congreso Colombiano de Educación Física, ACPEF: Santa Marta, 1996.  
ARNOLD, Peter: Educación Física, movimiento y curriculum. Madrid. Morata, 1991.  
AUSBEL, David: El desarrollo infantil. Buenos Aires: Paidós. 1981.  
BARREAU, Jean y MORNE, Jean. Epistemología y Antropología del Deporte Madrid. Alianza, 1991.  
BERNARD, Michel: El Cuerpo., Buenos Aires: Paidós 1980.  
BONILLA BOLIVAR, Carlos: Cultura Física en Colombia., Bogotá: De. Kinesis 1995.  
Ambientes de aprendizaje y Desarrollo Humano: Ponencia Sexto Congreso Colombiano de Educación Física, ACPEF, Santa Marta, 1996. La lúdica. Revista Kinesis, No. 22. Bogotá, 1998.  
Educación Física, Escuela y Sociedad VI. Congreso de Educación Física, 1996.  
CAJIGAL, José María: Cultura Intelectual y Cultura física. Buenos Aires: Kapeluz, 1979.  
CALLOIS, Roger: Los juegos y los hombres.  
EXPEDICIÓN CURRÍCULO Documento No. 11. El plan de área de Educación Física, Recreación y Deportes © 2014, Alcaldía de Medellín © 2014, Secretaría de Educación





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**10. MALLA CURRICULAR**

<b>GRADO:</b>	PRIMERO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>ESQUEMA CORPORAL:</b> Identificación y afianzamiento de las diversas partes del cuerpo con el movimiento y la gestualidad. Juegos y rondas. Higiene corporal. Independencia segmentaria.
<b>ESTANDARES:</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. Exploro formas básicas de movimiento en conexión con pequeños elementos y sin ellos. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Realizo las orientaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física
<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario	Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física.	Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

<b>GRADO:</b>	PRIMERO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Ubicación temporo espacial. Lateralidad direccionalidad, ajuste postural. Introducción a la gimnasia. Juegos con pelotas, juegos de actividad luctatoria. Coordinación dinámica general. Independencia segmentaria.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Exploro movimientos gimnásticos y espontáneos con diferentes ritmos musicales. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Manifiesta agrado por la participación



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	en juegos y actividades gimnásticas coherentes con mi edad y desarrollo.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio.	Demuestra expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos y con posibilidades espaciales.	Disfruta la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo.

<b>GRADO:</b>	PRIMERO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Juegos de relajación y de auto reconocimiento. Movimientos espontáneos y guiados. Saltos a diferentes alturas y distancias, Lanzamientos, carreras, equilibrio.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Realizo juegos y actividades propuestas que posibilitan la expresión de mis habilidades físicas. Juego y desarrollo mis actividades siguiendo las orientaciones que se me dan. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Reconozco mis propios gestos y los de mis compañeros a través de representaciones corporales, bailes y juegos en parejas y pequeños grupos. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase. Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones. Cooperera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	PRIMERO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Danza Dramatización Títeres
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. <b>EXPRESIVO CORPORAL</b> Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL</b> Atiendo y cumplo las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A

<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A
---	-----



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas en la clase	Ejecuta las actividades propuestas de pre-danza a partir de rondas y canciones. Propone gestos dancísticos y prácticas corporales cotidianas, desde las habilidades físicas propias de su etapa de desarrollo.	Coopera y disfruta con sus compañeros en las diferentes actividades propuestas en clase.

<b>GRADO:</b>	SEGUNDO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Esquema corporal. Movimiento global y segmentario (rondas, juegos y canciones) Expresión corporal. Hábitos de cuidado e higiene postural y espacial. Normas en los juegos.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>COMPETENCIA MOTRIZ.</b> Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. <b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</b> Vivencio y comprendo los sentimientos que generan las



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	prácticas de danza y ritmo propuesto y espontáneo. <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Atiendo y cumpla las orientaciones sobre los tiempos para el juego y realizar actividad física.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Explora posibles movimientos y ritmos en la actividad física, a partir de juegos y rondas.	Realiza movimientos siguiendo diferentes ritmos, a través de juegos y rondas.	Tiene en cuenta hábitos de higiene postural y espacial al realizar las actividades físicas.

<b>GRADO:</b>	SEGUNDO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Calentamiento. El desplazamiento, tipos de desplazamiento y direcciones en el desplazamiento. Juegos y ejercicios con desplazamiento. Estiramiento y relajación de músculos luego de la actividad



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	física. Montaje dancístico para el mes de octubre.	
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>Competencia motriz.</b> Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar la actividad de clase y la recuperación al finalizar la actividad física. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.</p> <p><b>Competencia expresiva corporal.</b> Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás.</p> <p><b>Competencia axiológica corporal</b> Coopero con la participación y atención de las orientaciones para sentir mi cuerpo y el de mis compañeros.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Nomina y diferencia los tipos de desplazamiento y en las diferentes actividades físicas.	Sigue instrucciones para hacer el debido calentamiento, antes de la actividad física. Participa y sigue instrucciones en los diferentes juegos y actividades	Respeto el desempeño en los juegos de sus compañeros.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

	físicas, que requieran desplazamientos en direcciones diversas	
--	--	--

<b>GRADO:</b>	SEGUNDO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	El calentamiento y la respiración. La respiración correcta al hacer ejercicios y juegos. Diferentes desplazamientos y la respiración. Montaje dancístico del 12 de octubre
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>COMPETENCIA MOTRIZ.</b> Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales (Movimientos con equilibrio en diferentes direcciones) <b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</b> Exploro gestos y expresiones motrices en diferentes actividades. Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. <b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL.</b> Identifico mis habilidades y posibilidades motrices cuando me esfuerzo en la actividad física.

<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
----------------------------------	-----



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Compara los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de los compañeros a través del juego individual y grupal.	Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardíaco a partir de diferentes prácticas corporales. Participa de diferentes ejercicios y prácticas que requieran equilibrio en diferentes formas de desplazamiento en diferentes direcciones.	Respeta y reconoce las diferencias presentadas entre los diferentes estudiantes del grupo.

<b>GRADO:</b>	SEGUNDO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	Hábitos de vida saludable: necesidad de practicar algún deporte; la nutrición para el deportista. Higiene corporal y postural: hábitos antes, durante y después de la práctica física.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>          Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física. Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar (Coordinación óculo pédica y óculo manual).</p> <p><b>COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL</b>          Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.</p> <p><b>COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL</b>          Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo a ellas.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce los hábitos de vida saludable en la actividad física y el juego.	Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, aplicando las pautas de higiene postural y corporal. Participa en ejercicios y juegos que requieran coordinación óculo pédica y óculo manual con diferentes materiales.	Demuestra entusiasmo en la realización de juegos y ejercicios propuestos y se interesa por aplicar buenos hábitos corporales.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

**11.**

<b>GRADO:</b>	TERCERO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ. Esquema corporal. Cualidades motrices básicas. Higiene del cuerpo.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición, higiene y convivencia para el adecuado desarrollo de la actividad física. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Manifiesto interés por la práctica de juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Asume una postura adecuada en el desarrollo de las actividades.	Muestra manejo de las habilidades motrices básicas.	Ejecuta movimientos con diferentes grados de dificultad: equilibrio dinámico y estático. Demuestra ubicación espacio-temporal, reconociendo y aplicando las fases de la respiración y las normas de juego.

<b>GRADO:</b>	TERCERO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	LA GIMNASIA. Experiencias gimnásticas. Coordinación dinámica general. Coordinación óculo manual y óculo pédica.
<b>ESTÁNDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> 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. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Vivencio y reconozco gestos corporales y habilidades motrices individuales y en equipo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	<b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me esfuerzo en la actividad física.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Aprende ejercicios gimnásticos. Domina correctamente la técnica y precisión en los ejercicios de gimnasia rítmica.	Mueve su cuerpo coordinadamente y practica ejercicios con lazos.	Toma conciencia de la coordinación de su cuerpo

<b>GRADO:</b>	TERCERO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	DEPORTE, RECREACION Y TIEMPO LIBRE Pre deportivos. Mini baloncesto. Acondicionamiento físico. Formas jugadas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	Cambios fisiológicos.	
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>MOTRIZ</b>  Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física– pausa - actividad física.</p> <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b>  Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.  Hago seguimiento a los cambios corporales y fisiológicos de mi cuerpo.</p> <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>  Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizarlos ejercicios y apporto al trabajo de mis compañeros de clase.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Menciona algunas formas jugadas del baloncesto.	Aplica las formas jugadas del baloncesto	Goza de las actividades deportivas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	TERCERO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	EXPRESION RITMICA CORPORAL. Expresión rítmica. Pasos. Figuras. Cuadros. Coreografía.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Identifico variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. Exploro las manifestaciones de mi cuerpo desde diferentes actividades y posturas corporales. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Reconozco los gestos y cambios de mi cuerpo y los gestos faciales en reposo y movimiento. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Atiendo las orientaciones sobre mis tiempos para jugar, sentir e interactuar con los demás
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Describe los pasos, figuras y otros elementos de la expresión rítmica.	Experimenta la expresión rítmica con entusiasmo y compromiso.	Participa con agrado en diferentes actividades de expresión rítmica.

**12.**

<b>GRADO:</b>	CUARTO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> Cualidades motrices básicas Posiciones básicas. Trabajo con pequeños elementos Importancia de la función tónica, equilibrio Postura. Lateralidad.
<b>ESTANDARES :</b>	<b>N.A</b>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ</b> -Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos -Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. -Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> -Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Asocia los conceptos desarrollados en la clase con las diferentes prácticas corporales.	Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo.	Valoro la importancia de la actividad física para la salud. Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.  Muestra interés por mejorar sus condiciones físicas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>GRADO:</b>	CUARTO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Importancia de la gimnasia. Destrezas básicas.(nociones) · QUÉ ES LA GIMNASIA Y SUS CLASES La gimnasia artística La gimnasia rítmica · La gimnasia en trampolín La gimnasia aeróbica· Figuras Estáticas por parejas y equipo. Balancín, pino, Parada de manos, parada de cabeza, arco, vuelta lateral.
<b>ESTÁNDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ</b> -Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos. -Cuida la i postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. -Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. -Acepta y pone en práctica las reglas de juego. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Reconoce movimientos que se ajustan al ritmo musical. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Decide el tiempo de juego y actividad física.

	Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con sus condiciones personales.
--	---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las capacidades físicas y corporales en la realización de juegos y ejercicios gimnásticos permitiendo el desarrollo de conceptos en las diferentes prácticas.	Desarrolla diferentes prácticas corporales a través del juego y ejercicios gimnásticos que le permitan el trabajo en equipo.	Expresa con lenguaje verbal y no verbal los juegos y ejercicios gimnásticos, mostrando interés por mejorar sus condiciones físicas.

<b>GRADO:</b>	CUARTO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE</b> Pre deportivos.(mini baloncesto, mini voleibol, microfútbol) Acondicionamiento físico. Normas de juego. Fundamentación técnica. Iniciación deportiva( voleibol y baloncesto) Capacidades coordinativas.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>MOTRIZ</b> Propone momentos de juego en el espacio escolar. Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.</p> <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Identifica técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Realiza actividad física actuando con respeto al cuerpo. Valora la capacidad para realizar actividad física adecuada con las condiciones personales.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>		
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>		
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>		
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Nombra varias formas jugadas del voleibol y del baloncesto. Reconoce reglas sencillas en diferentes prácticas motrices, individuales y de grupo.	Maneja formas jugadas del voleibol y del baloncesto. Propone la práctica de los deportes individuales en el espacio escolar	Participa con agrado, goce, respeto e e integración. Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	CUARTO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESIÓN RÍTMICA CORPORAL</b> Iniciación a la danza. Que es la danza Clases de danza. Diferencia entre danza y baile. Enseñanza de las rutinas básicas del sanjuanero huilense (libre) Acondicionamiento rítmico. Coreografía. Bailes populares. Consulta del folclor y cultura de las regiones de Colombia.
<b>ESTÁNDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Controla formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Realiza secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante - atrás, arriba - abajo, izquierda - derecha de forma individual y grupal. Reconoce movimientos que se ajusten al ritmo musical. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Identifica la importancia de la práctica motriz para mejorar la condición física y su aporte para la salud. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica los pasos y figuras de un determinado baile.	Realiza los pasos y figuras de acuerdo al ritmo y baile propuesto.	Valora el trabajo propuesto y lo realiza con seriedad, compromiso y alegría .

<b>GRADO:</b>	QUINTO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> Cualidades motrices básicas (nociones) Posiciones básicas. (nociones) Trabajo con pequeños elementos. Higiene corporal
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Identifica hábitos y aplica acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. Comprende los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física y hace aplicación de ellas. Interpreta situaciones de juego y propone diversas soluciones. Demuestra cómo las situaciones de juego ayudan a respetar las condiciones y mejora las relaciones con sus compañeros. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Identifica cómo las emociones afectan su cuerpo cuando está alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado; y de esta manera como afecta la relación con los demás. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Identifica la importancia de la práctica motriz para mejorar la condición física y su aporte para la salud. Comprende que la práctica física se refleja en la calidad de vida	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>		
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce el estado de su condición física y su relación con su estado emocional.	Participa de forma activa en las diferentes expresiones motrices mejorando la interacción con los demás. Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.	Toma conciencia de la importancia de mejorar y mantener la salud.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>GRADO:</b>	QUINTO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Experiencias gimnásticas individuales y colectivas. Equilibrio y control corporal. Capacidades coordinativas con bastón. Capacidades coordinativas con cuerda. Capacidades coordinativas con aros.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Ajusta los movimientos de su cuerpo en la manipulación de objetos. Cuida su postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.
	Acepta y pone en práctica las reglas de juego. <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Decide la utilización adecuada y productiva de su tiempo de juego y actividad física, en beneficio de su calidad de vida.
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Realiza diferentes propuestas de actividad gimnástica con cuerdas y otros elementos.	Presenta sus tareas en forma oportuna aplicando los conceptos estudiados.	Demuestra interés alegría, respeto y disciplina al aplicar las actividades propuestas de clase.

<b>GRADO:</b>	QUINTO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE</b> Pre deportivos Historia del baloncesto y del voleibol. Acondicionamiento físico. Normas de juego. Fundamentación técnica. Reglamentación. Capacidades coordinativas. Utilización adecuada del tiempo libre.
<b>ESTÁNDARES (SI APLICA):</b>	N.A



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Controla formas específicas de movimiento y duración de las mismas, aplicadas e intencionadas individual y en equipo. Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Reconoce a sus compañeros como constructores del juego <b>EXPRESIVA CORPORAL</b> Identifica la importancia de la práctica motriz para mejorar su condición física y su aporte para la salud. Reconoce e implementa movimientos y decisiones de juego y actividad física. Identifica y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de su gusto y comparte con sus compañeros. <b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b> Valora su capacidad para realizar actividad física adecuada teniendo en cuenta sus condiciones personales. Identifica la importancia de la práctica motriz para mejorar su condición física y su aporte para su salud.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<p>Aprende sobre la fundamentación y gestos técnicos específicos del mini voleibol y del mini baloncesto. Identifica posibilidades motrices adecuadas para usar su tiempo libre</p>	<p>Realiza correctamente los gestos técnicos dentro del juego del voleibol y del baloncesto. Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal.</p>	<p>Trabaja con agrado, compromiso, disciplina, respeto y compañerismo. Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo libre.</p>
---	---	---

<b>GRADO:</b>	QUINTO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESIÓN RÍTMICA CORPORAL</b> Ritmo Coordinación Expresión rítmica. Acondicionamiento rítmico.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<p><b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b></p>	<p><b>MOTRIZ</b>            Combina técnicas de tensión, relajación, control corporal y gestual.            Reconoce procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física.            Contribuye a la conformación equitativa de los grupos de juego.</p> <p><b>EXPRESIVA CORPORAL</b>            Ajusta sus movimientos al de sus compañeros y al ritmo de la música.            Comparte sus posibilidades de expresión con sus compañeros de grupo.</p> <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b>            Identifica sus posibilidades de expresión corporal y procura explorar otras que le permitan alcanzar y mejorar sus logros, para aportar a su salud física y social.</p>	
<p><b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b></p>		
<p><b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b></p>		
<p><b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b></p>		
<p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>		
<p><b>CONOCER</b></p>	<p><b>HACER</b></p>	<p><b>SER/CONVIVIR</b></p>
<p>Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.</p> <p>Conoce en forma teórica y práctica los elementos de la expresión rítmica.</p>	<p>Desarrolla la coordinación motora a través del baile y la danza como medio de expresión corporal.</p> <p>Realiza con habilidad ejercicios de expresión rítmica.</p>	<p>Demuestra interés por hacer un uso adecuado y creativo del tiempo de clase y del tiempo libre.</p> <p>Fomenta actividades rítmicas, mediante propuestas y participación activa.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	<b>SEXTO</b>
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b>  Las partes del cuerpo  El Atletismo  La velocidad  Resistencia
<b>ESTANDARES :</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b>  Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.  Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.  Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	<p>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>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.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Comprendo diferentes técnicas de expresión para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. 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.</p> <p><b>AXIOLOGICO CORPORAL:</b> Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludable</p>
<b>LINEAMIENTOS):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y reconoce los conceptos básicos del Atletismo	Demuestra Resistencia y velocidad en la práctica de ejercicios de acuerdo a su edad	Presenta de forma oportuna las tareas aplicando los conceptos estudiados

<b>GRADO:</b>	<b>SEXTO</b>
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b>  Conceptualización de gimnasia  Manejo de la cuerda  Coordinación  Equilibrio  Agilidad
<b>ESTANDARES:</b>	N.A





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Ejecuto espontáneamente mis movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización. Reconozco mis posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices. Comprendo y reconozco los conceptos de mis capacidades físicas, que me permiten elegir y participar en actividades y	
	juegos que las ponen en práctica. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Comparo y ejecuto expresiones rítmicas y motrices en concordancia con las expresiones corporales y posibilidades gimnásticas. <b>AXIOLOGICO CORPORAL:</b> Comprendo la importancia de utilizar mi tiempo libre para mejorar e interiorizar la actividad motriz y las expresiones corporales como parte de mi vida.	
<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

Identifica y enumera los diferentes aparatos de la gimnasia artística para diferenciarlos de otros elementos	Realiza las diferentes propuestas de actividad gimnásticas con cuerdas que estabilizan y perfeccionan las habilidades motoras para fijar nuevos esquemas de conducta.	Asume una actitud responsable frente a manejo, cuidado y cumplimiento de la cuerda para un adecuado desarrollo de las actividades.
--	---	--

<b>GRADO:</b>	SEXTO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE</b> Nociones de baloncesto Nociones de voleibol
<b>ESTANDARES :</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<p><b>MOTRIZ:</b> Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. Identifico la importancia de reconocer la aplicación de normas y condiciones de juego y deporte. Relaciono la práctica de la actividad física, las expresiones corporales y los hábitos de vida saludables.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Participo propositivamente en actividades de clase. Manifiesto la importancia de aplicar actividades corporales y juegos como una manera de facilitar los aprendizajes.</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Identifico mis fortalezas y aspectos a mejorar en las prácticas físicas, de una manera saludable. Oriento favorablemente la práctica de mi aseo personal, con agrado y de manera natural, expresando mis beneficios y considerando la apreciación de mis compañeros.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce la relación entre deporte, recreación y tiempo libre para el desarrollo e integración social.	Practica con entusiasmo dinámicas, juegos predeportivos al baloncesto y el voleibol para el aprovechamiento del tiempo.	Valora la competencia deportiva y la recreación para reforzar la formación en valores.

<b>GRADO:</b>	<b>SEXTO</b>	
<b>PERIODO:</b>	4	



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	EXPRESION RITMICA Y CORPORAL  Coordinación  Ritmo  Agilidad	
<b>ESTANDARES:</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas. Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y la recuperación en la actividad física. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.  <b>EXPRESIVO MOTRIZ:</b> Ajusto mis movimientos al de mis compañeros y al ritmo de la música. Comparto mis posibilidades de expresión con mis compañeros de grupo.  <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> 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.	
<b>GUIA ORIENTADORA :</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

**INDICADORES DE DESEMPEÑO**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce la importancia de la expresión rítmica y corporal (baile) para interactuar con otras personas.	Practica Actividades rítmicas corporales a través del trabajo en grupo para potenciar mis capacidades coordinativas.	Valora la expresión rítmica corporal como medio para comunicarse.

<b>GRADO:</b>	<b>SÉPTIMO</b>
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> EL ATLETISMO Conceptualización de atletismo Velocidad Resistencia
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ</b> Realizo actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas. Ejecuto actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	<p>Relaciono como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.</p> <p><b>EXPRESIVO-MOTRIZ</b></p> <p>Participo en las propuestas de juego y actividad física dentro de la clase.</p> <p>Comparto con la clase los resultados de mis cambios corporales, motrices y fisiológicos.</p> <p>Soy consciente de los resultados de mi atención y concentración durante otras clases en el aula.</p> <p><b>AXIOLÓGICA CORPORAL</b></p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia</p>	
<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA :</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y reconoce el Atletismo, su definición, historia y sus diferentes clases como deporte olímpico para diferenciarlo de otros deportes.	Demuestra resistencia y velocidad en la práctica de ejercicios de acuerdo a su edad	Presenta en forma oportuna las tareas aplicando los conceptos estudiados



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	<b>SÉPTIMO</b>
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Conceptualización de gimnasia Manejo del bastón Coordinación Equilibrio Agilidad
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRZ:</b> - Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos. - Reconozco mi condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas. - Aplico recomendaciones complementarias para mejorar mis condiciones y expresiones motrices. Comprendo la importancia de aplicar los criterios de trabajo para el desarrollo de personalidad - Participo en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Ejecuto y exploro diferentes posibilidades de movimientos en armonía con los ritmos, los espacios y elementos de acompañamiento, que me generen bienestar y disfrute. <b>AXIOLOGICO CORPORAL:</b> Comprendo la importancia de utilizar mí tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer mi autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA :</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y reconoce la gimnasia, su definición, historia y sus diferentes clases como deporte olímpico para diferenciarlo de otros deportes.	Ejecuta ejercicios con pequeños elementos de gimnasia con bastones, que posibilitan la ampliación de movimientos gimnásticos básicos	Muestra interés en las diferentes actividades y ejercicios gimnástico con bastones para el afianzamiento en el manejo de los mismos.

<b>GRADO:</b>	<b>SÉPTIMO</b>
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACION Y TIEMPO LIBRE</b> Nociones de baloncesto Fundamentación de baloncesto Reglamentación del baloncesto
<b>ESTÁNDARES:</b>	N.A





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<p><b>COMPETENCIA:</b></p>	<p><b>MOTRIZ:</b>  Practico actividades físicas alternativas y contemporáneas.  Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.  Respeto los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas.  Practico actividades y comparto con mis compañeras, adaptando los espacios que la institución me ofrece.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b>  Relaciono mis emociones en concordancia con las situaciones de juego y los espacios dispuestos para su práctica.  Tengo en cuenta las disposiciones espaciales y las comparto con facilidad y gusto.</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b>  Me adapto a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.</p>	
<p><b>LINEAMIENTOS:</b></p>	<p><b>N.A</b></p>	
<p><b>GUIA ORIENTADORA :</b></p>	<p><b>N.A</b></p>	
<p><b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b></p>	<p><b>N.A</b></p>	
<p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>		
<p><b>CONOCER</b></p>	<p><b>HACER</b></p>	<p><b>SER/CONVIVIR</b></p>
<p>Reconoce los fundamentos técnicos y el reglamento del baloncesto para diferenciarlo de otros deportes</p>	<p>Realiza ejercicios de preparación física y juegos predeportivos para el desarrollo de sus capacidades físicas y</p>	<p>Valora la práctica de deportes y juegos para la utilización adecuada del tiempo</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

	sociales.	
--	-----------	--

<b>GRADO:</b>	<b>SÉPTIMO</b>
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESION RITMICA Y CORPORAL</b> Coordinación Ritmo Agilidad
<b>ESTANDARES:</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<p><b>MOTRIZ:</b> 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.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> 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.</p> <p><b>Axiológico corporal:</b> 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 grupo.</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce la importancia de la expresión rítmica y corporal (baile) para interactuar con otras personas.	Practica actividades rítmicas - corporales a través del trabajo en grupo para potenciar mis capacidades coordinativas.	Valora la expresión rítmico corporal como medio para comunicarme

<b>GRADO:</b>	OCTAVO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cualidades Básicas</li><li>- Cualidades Físicas</li></ul>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA:</b>	<p><b>MOTRIZ</b></p> <p>Reconozco que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.</p> <p>Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.</p> <p>Relaciono los resultados de las pruebas físicas, con el fin de mejorarlas.</p> <p>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL</b></p> <p>Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL</b></p> <p>Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social</p>
<b>LINEAMIENTOS :</b>	<b>N.A</b>
<b>GUIA ORIENTADORA :</b>	<b>N.A</b>
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Diferencia las cualidades físicas en la práctica deportiva y Física.	Realiza ejercicios de aplicabilidad a las cualidades físicas .	Presenta en su cuaderno las actividades y talleres de clase .

<b>GRADO:</b>	OCTAVO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Conceptualización de gimnasia Manejo de pequeños elementos Coordinación Equilibrio Agilidad
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Realizo pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo-esqueléticas. Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo. Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

	<b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Ejecuto acciones estratégicas y las relaciono con los resultados de la práctica. Realizo acciones que permitan la aplicación de aquellas condiciones físicas que benefician los resultados de la actividad. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello y me esfuerzo para mejorarlas.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Sigue instrucciones de los diferentes procesos metodológicos en el manejo de los elementos gimnásticos para realizar las diferentes actividades con éxito	Practica los fundamentos técnicos de la gimnasia con pequeños elementos: bastones, aros, cuerdas adoptando una correcta postura corporal para el desarrollo de la coordinación y el equilibrio.	Demuestra tener un sentido de cooperación y responsabilidad en las actividades gimnásticas con bastones, aros, cuerdas para el reconocimiento de mis posibilidades y limitaciones



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

--	--	--

<b>GRADO:</b>	OCTAVO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE</b> Fundamentación de baloncesto Reglamentación del baloncesto
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Realizo procesos regulados de acondicionamiento músculo esquelético. Participo en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego. Establezco relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Propongo actividades de grupo y equipo que mejoren las condiciones del juego y el cumplimiento del objetivo establecido en común acuerdo. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Reconozco mis condiciones corporales y motrices en beneficio de mi salud y la convivencia escolar.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce los fundamentos técnicos y el reglamento del Voleibol para diferenciarlo de otros deportes	Realiza ejercicios de preparación física y juegos predeportivos para el desarrollo de mis capacidades físicas y sociales	Participa y muestra interés en las diferentes actividades lúdicas y deportivas para alcanzar desarrollo integral.

<b>GRADO:</b>	OCTAVO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESION RITMICA Y CORPORAL</b> Coordinación Ritmo





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>MOTRIZ:</b>            Selecciono movimientos que generen amplitud, destreza y autonomía de movimientos.            Ejecuto movimientos en concordancia con ritmos y objetos seleccionados.            Construyo esquemas corporales con variaciones individuales, grupales, estáticas, en desplazamiento, con y sin objetos.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b>            Participo eficientemente en la construcción de propuestas y ejecución de esquemas y danzas creadas espontáneamente.</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b>            Reconozco el significado que tiene la oportunidad de expresar mis pensamientos y emociones a través de las expresiones motrices.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las diferentes formas de la expresión rítmica y corporal (baile) para interactuar con el entorno.	Construye y realiza coreografías en grupo para demostrar mis ideas	Participa de las actividades rítmico-expresivas para sus capacidades creativas



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

--	--	--

<b>GRADO:</b>	NOVENO		
<b>PERIODO:</b>	1		
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> Cualidades Físicas		
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A		
<b>COMPETENCIAS (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación <b>AXIOLÓGICO CORPORAL</b> Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal		
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A		
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A		
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>			

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las diferentes formas de la expresión rítmica y corporal con el entorno	Construye y realiza coreografías rítmicas en grupo para expresar mis Ideas.	Participa de las actividades rítmico-expresivas para demostrar sus capacidades creativas

<b>GRADO:</b>	NOVENO	
<b>PERIODO:</b>	2	
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b>  Cualidades Físicas	
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.  <b>EXPRESIVO CORPORAL</b> Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.  <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal		
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A		
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A		
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A		
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>			
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>	
Reconoce y experimenta con éxito diversos ejercicios de	Aplica los elementos técnicos y reglamentarios para la ejecución de las	Valora la práctica de las destrezas gimnásticas arcos, rollos, posiciones invertidas como medio	



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO **FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

gimnasia arcos, rollos, posiciones invertidas para el desarrollo y aplicación de las cualidades físicas	diferentes destrezas gimnásticas, arcos, rollos, posiciones invertidas	para preservar y mantener un buen estado físico	
---	--	---	--

<b>GRADO:</b>	NOVENO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO</b> Reglamentación del baloncesto Reglamentación de voleibol
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ::</b> Controlo la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo. Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de deportes individuales y de conjunto. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Selecciono actividades que me generen goce y lúdica en mi tiempo de ocio Genero espacios de convivencia y disfrute a través de la práctica de juegos deportivos. Axiológico corporal:



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	Reconozco las condiciones y valores propias y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce los fundamentos técnicos y el reglamento del Baloncesto y el voleibol para diferenciarlos de otros deportes.	Practica ejercicios, dinámicas, juegos predeportivos al baloncesto y el voleibol como medio de formación, integración y aprovechamiento del tiempo libre.	Adopta una actitud positiva frente a las actividades de las clases para el desarrollo físico e integración social

<b>GRADO:</b>	NOVENO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESION RITMICA Y CORPORAL</b> Coordinación Ritmo Agilidad



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>MOTRIZ:</b>            Selecciono diferentes acciones motrices e identifico las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. Apropio las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b>            Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b>            Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</p>	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica las diferentes formas de la expresión rítmica y corporal (baile) para interactuar con el entorno.	Construye y realiza coreografías rítmicas en grupo para expresar sus ideas	Participa de las actividades rítmico- expresivas para demostrar mis capacidades



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	DÉCIMO
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> Capacidades Motrices El Calentamiento
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Selecciono técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo. Practico actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración. Ajusto mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y principios básicos sobre salud y calidad de vida.
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	<b>N.A</b>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y clasifica las capacidades motrices	Practica actividades físicas y ejercicios que desarrollan algunas capacidades motrices	Realiza talleres aplicando los conceptos de clase

<b>GRADO:</b>	DECIMO
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Destrezas gimnasticas: arco, rollos, invertidas
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<p><b>MOTRIZ:</b> Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p><b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Realizo montajes dancísticos y prácticas lúdicas para presentarlos en la institución</p> <p><b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen</p>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce y experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia arcos, rollos, posiciones invertidas para el desarrollo y aplicación de las cualidades físicas	Aplica los elementos técnicos y reglamentarios para la ejecución de las diferentes destrezas gimnásticas, arcos, rollos, posiciones invertidas	Valora la práctica de las destrezas gimnásticas arcos, rollos, posiciones invertidas como medio para preservar y mantener un buen estado físico

<b>GRADO:</b>	DECIMO
<b>PERIODO:</b>	3
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO</b> Reglamentación del baloncesto Reglamentación de voleibol
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal	
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce y experimenta con éxito diversos ejercicios de gimnasia arcos, rollos, posiciones invertidas para el desarrollo y aplicación de las cualidades físicas	Aplica los elementos técnicos y reglamentarios para la ejecución de las diferentes destrezas gimnásticas, arcos, rollos, posiciones invertida	Valora la práctica de las destrezas gimnásticas arcos, rollos, posiciones invertidas como medio para preservar y mantener un buen estado físico



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GRADO:</b>	DECIMO
<b>PERIODO:</b>	4
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESIÓN RÍTMICO CORPORAL</b> Coreografías grupales.
<b>ESTANDARES (SI APLICA):</b>	N.A
<b>COMPETENCIA: (SI APLICA):</b>	<b>MOTRIZ:</b> Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida
<b>LINEAMIENTOS (SI APLICA):</b>	N.A
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>	



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y adapto mis capacidades rítmico-expresivas para relacionarme con las demás personas	Valora la práctica de actividades rítmico-expresivas para posibilitar el desarrollo de estilos de vida más saludables	Aplica el ritmo en la práctica de los distintos deportes

<b>GRADO:</b>	ONCE
<b>PERIODO:</b>	1
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ</b> Capacidades Motrices El Calentamiento
<b>ESTANDARES:</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA:</b> <b>falta expresivo motriz</b>	<b>MOTRIZ:</b> Participo en las actividades físicas propuestas por la institución. Elaboro mi plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Participo en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> <b>falta expresivo motriz</b> <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconoce las capacidades motrices por medio de la práctica de ejercicios y actividades físicas	Realiza y encuentra en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud	Conceptualiza y realiza talleres sobre los desarrollo físico y capacidades motrices

<b>GRADO:</b>	ONCE
<b>PERIODO:</b>	2
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>LA GIMNASIA</b> Destrezas gimnásticas: arco, rollos, invertidas
<b>ESTANDARES:</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Diseño actividades para desarrollarlas institucionalmente. Preparo presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. Establezco estrategias que muestren la cotidianidad



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	institucional y las opciones y propuestas de mejora <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Demuestro con evidencias y resultados la importancia de asumir estilos de vida saludables. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Hago parte de la construcción del proyecto de vida de mis compañeros.	
<b>LINEAMIENTOS :</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Reconozco y diferencio los conceptos sobre la gimnasia para el desarrollo de las habilidades en la ejecución de destrezas gimnásticas	Practica los ejercicios metodológicos durante las clases para la correcta ejecución de las destrezas gimnásticas arcos, rollos, posiciones invertidas	Valora la práctica de las destrezas gimnásticas arcos, rollos, posiciones invertidas para el desarrollo de las cualidades físicas

<b>GRADO:</b>	<b>ONCE</b>
<b>PERIODO:</b>	<b>3</b>



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**

CÓDIGO FP-FO-09

PLAN GENERAL DE ÁREA

VERSIÓN: 2

<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>DEPORTE, RECREACIÓN Y TIEMPO</b> Reglamentación del baloncesto Reglamentación de voleibol Nociones de microfútbol
<b>ESTANDARES:</b>	<b>N.A</b>
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Utilizo técnicas y metodologías que me permitan observar y registrar los cambios físicos y fisiológicos durante la práctica deportiva. Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Presento a la institución el registro de los resultados presentados en las actividades deportivas. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conflicto dentro del juego.
<b>LINEAMIENTOS:</b>	<b>N.A</b>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

<b>GUIA ORIENTADORA (SI APLICA):</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Conceptualiza sobre el deporte y reconozco su importancia para el desarrollo integral del ser humano	Aplica y aporta sobre fundamentos técnicos del baloncesto, el voleibol y el microfútbol para resolver situaciones de juego	Valora la práctica del deporte como una alternativa para interactuar con otras personas y hacer buen uso del tiempo libre

<b>GRADO:</b>	<b>ONCE</b>
<b>PERIODO:</b>	<b>4</b>
<b>REFERENTES TEMÁTICOS:</b>	<b>EXPRESIÓN RÍTMICO CORPORAL</b> Seguimiento de Coreografías preestablecidas
<b>ESTANDARES:</b>	N.A
<b>COMPETENCIA:</b>	<b>MOTRIZ:</b> Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE MARÍA MAZZARELLO**



**CÓDIGO FP-FO-09**

**PLAN GENERAL DE ÁREA**

**VERSIÓN: 2**

	y contextos. <b>EXPRESIVO CORPORAL:</b> Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales, espontáneos y adaptados. <b>AXIOLÓGICO CORPORAL:</b> Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	
<b>LINEAMIENTOS:</b>	N.A	
<b>GUIA ORIENTADORA:</b>	N.A	
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE:</b>	N.A	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>		
<b>CONOCER</b>	<b>HACER</b>	<b>SER/CONVIVIR</b>
Identifica y adapto mis capacidades rítmico-expresivas para relacionarme con las demás personas	Valora la práctica de actividades rítmico-expresivas para posibilitar el desarrollo de estilos de vida más saludables	Aplica el ritmo en la práctica de los distintos deportes