



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **1** / **89**

NOMBRE DEL AREA	JEFE DEL AREA
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	PAULA ANDREA VILLA RUIZ

INTEGRANTES DEL ÁREA	CARGO
SANDRA TORRES	DOCENTE PRIMARIA (grados 4 y 5)
LILIANA LOPEZ B.	DOCENTE PRIMARIA (Representante 1 a 3)
GABRIEL ORTIZ	DOCENTE SECUNDARIA (grados 6-7-8)
ALEXANDER RUBIO	DOCENTE GRADO 8.4, 10.1, 10.2. pensar
PAULA ANDREA VILLA	DOCENTE SECUNDARIA (grados 9-10-11, pensar)



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 2 / 89

INTRODUCCION

Las *Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte* ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, **lo corporal** es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana. La actuación humana en el mundo, mediada por lo corporal, implica ser competente en lo **motriz**, en procesos de adaptación y transformación; en lo **expresivo**, en procesos de autocontrol y comunicación; y en lo **axiológico**, para el cuidado y la preservación de las condiciones vitales del individuo, en concordancia con el entorno social y natural.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos.

Los lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte nos hablan de la tarea formativa del área cuya función orientadora es indispensable para dotar de Sentido a la diversidad de prácticas y tradiciones culturales que el área abarca.

[Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. documento 15](#)



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 3 / 89

MARCO LEGAL

El Plan de Área de Educación Física, Recreación y Deporte del Colegio Oreste Sindici se fundamenta en el marco normativo colombiano que orienta la prestación del servicio educativo, la formación integral de los estudiantes, la evaluación de los aprendizajes y el enfoque de educación inclusiva. Este marco legal garantiza el derecho a una educación pertinente, equitativa y de calidad, reconociendo el cuerpo, el movimiento, el juego y la actividad física como ejes fundamentales del desarrollo humano.

Decreto 1421 de 2017 – Educación Inclusiva

El **Decreto 1421 de 2017** reglamenta la atención educativa a la población con discapacidad en el marco de la educación inclusiva, estableciendo que todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones físicas, sensoriales, cognitivas o psicosociales, tienen derecho a acceder, permanecer y participar en el sistema educativo con calidad. Este decreto orienta a las instituciones educativas para que realicen **ajustes razonables**, elaboren **Planes Individuales de Ajustes Razonables (PIAR)** y adapten sus prácticas pedagógicas, curriculares y evaluativas, garantizando que la enseñanza se adapte a los estudiantes y no los estudiantes a la enseñanza. En el área de Educación Física, Recreación y Deporte, este decreto promueve prácticas corporales inclusivas que respeten la diversidad, potencien las capacidades individuales y favorezcan la participación de todos los estudiantes en experiencias motrices significativas. (MEN).

Decreto 1290 de 2009 – Evaluación del Aprendizaje

El **Decreto 1290 de 2009** reglamenta la evaluación del aprendizaje y la promoción de los estudiantes de educación básica y media, otorgando a las instituciones educativas la autonomía para definir su **Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (SIEE)**. Este decreto concibe la evaluación como un proceso **formativo, continuo, integral y participativo**, orientado a reconocer los ritmos de aprendizaje, las fortalezas y las oportunidades de mejora de los estudiantes. En el área de Educación Física, Recreación y Deporte, la evaluación valora no solo el desempeño motor, sino también los procesos cognitivos, actitudinales, axiológicos y expresivos, promoviendo el desarrollo integral y el mejoramiento permanente de las prácticas pedagógicas. Para efectos de la I.E. se realiza a través de la planilla de notas expresada en los criterios de saber, hacer, evaluación de periodo y autoevaluación.

Documento No. 11 – Orientaciones para la Implementación del Decreto 1290

El **Documento No. 11**, expedido por el Ministerio de Educación Nacional, brinda las fundamentaciones conceptuales y pedagógicas para la implementación del Decreto 1290 de 2009. Este documento enfatiza la evaluación como una herramienta pedagógica al servicio del aprendizaje, destacando su carácter formativo, reflexivo y contextualizado.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 4 / 89

Asimismo, orienta la construcción del SIEE desde criterios claros, coherentes con el Proyecto Educativo Institucional y respetuosos de la diversidad de los estudiantes. Para el área de Educación Física, Recreación y Deporte, el Documento 11 orienta la valoración de los desempeños motrices, la participación, el trabajo colaborativo y la formación en valores, favoreciendo procesos de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Así como la participación y representación de los estudiantes en eventos deportivos, artísticos y culturales.

Decreto 1075 de 2015 – Decreto Único Reglamentario del Sector Educación

El **Decreto 1075 de 2015** compila y organiza la normativa vigente del sector educativo, integrando disposiciones relacionadas con la educación preescolar, básica y media. Este decreto consolida aspectos fundamentales como la organización curricular, la evaluación, la atención a la diversidad, la gestión institucional y la calidad educativa. En relación con el área de Educación Física, Recreación y Deporte, el Decreto 1075 reafirma su carácter de **área obligatoria y fundamental**, y respalda su aporte a la formación integral, la promoción de hábitos de vida saludable, la convivencia y el desarrollo de competencias para la vida.

Orientaciones Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte

Las **Orientaciones Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte en Educación Básica y Media**, formuladas por el Ministerio de Educación Nacional, constituyen el referente pedagógico y curricular que orienta el desarrollo del área en el contexto escolar. Estas orientaciones reconocen la Educación Física como un campo de conocimiento que contribuye al desarrollo de las **competencias motriz, expresiva corporal y axiológica corporal**, promoviendo la formación integral, la autonomía, la convivencia, el cuidado de sí mismo y del entorno. Asimismo, plantean enfoques pedagógicos inclusivos, flexibles y contextualizados, que responden a las necesidades actuales de la sociedad y fortalecen la relación entre cuerpo, cultura, salud y calidad de vida.

Tradicionalmente se asocia la educación física a una programación deportiva exclusivamente. Hecho que sin duda, la hace aparecer como una disciplina «incomprendida» dentro del proceso educativo, concepción influida por esquemas sociales que desconocen su campo de acción; la educación física aporta elementos teórico-prácticos sobre el cuidado, mantenimiento y optimización de funciones estructurales y fisiológicas que forman parte de la cultura, el deporte constituye un medio a través del cual se procura que el estudiante conozca su potencial físico y logre integrar de alguna manera elementos básicos de una cultura física. La educación integral, en este sentido, la educación física desde su perspectiva trasciende el aspecto deportivo, más allá incluso de una simple consecución de estructuras de tipo estético (Medina, 1995).

Hay que tener en cuenta que cada individuo tiene maneras distintas de aprender y diferentes capacidades que dependen en gran medida del contexto en que el estudiante vive, además de su desarrollo cognitivo, cabe resaltar que si se desea



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 5 / 89

potencializar el proceso de atención desde la educación física, es útil acudir al juego como una estrategia educativa, es decir el juego permitirá aprender de una manera recreativa y pocos docentes en educación física recurren a este para ir más allá de la enseñanza de su cátedra, el docente debe tener en cuenta las diferencias adquiridas por medio de la cultura y de esta manera interactuar con el alumno a esto se le denomina interculturalidad.

library.co/article/educación-física-marco-legal-constitución-política-colombia.yj7v4e2y



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 6 / 89

MARCO CONCEPTUAL DEL AREA

La Educación Física, Recreación y Deporte puede ser considerada una disciplina privilegiada para la formación integral de los individuos, en la medida en que tiene gran acogida en la población estudiantil como área fundamental del currículo y su importancia viene creciendo para la comunidad educativa en general.

Corresponde al área de Física, Recreación y Deporte promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana.

El concepto de educación física tiene como principio la actividad física, centrada en la estructura anatómica corporal y derivada de la evolución de la gimnasia y otras disciplinas deportivas. A partir de allí surgen muchas teorías que determinan las estructuras de las prácticas deportivas. En este punto de consideraciones la educación física y el deporte se encuentran en la misma línea de formación.

La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, el baile y la recreación, para lograr lo anterior debemos tener en cuenta las siguientes competencias específicas para el trabajo en el área de educación Física, Recreación y Deporte: la competencia motriz, la expresiva corporal y la axiológica corporal, que dan cuenta de la formación esperada desde diversas perspectivas. La paz, la convivencia y el desarrollo humano tienen una inobjetable relación con el cuerpo, que constituye nuestra presencia en el mundo; es decir, el soporte de nuestras satisfacciones y de las acciones mediante las cuales construimos la realidad.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 7 / 89

La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

CONCEPTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y EL DEPORTE. La EFRD es central en la formación personal, cultural y social. De igual manera se constituye en eje central en el desarrollo humano, la constitución de nación y de la sociedad. También, tiene su propio lugar en la existencia corporal, en las relaciones consigo mismo, con la sociedad y con el ambiente y se expresa como práctica social. Por ejemplo, para Murillo "la educación física estudia y utiliza la acción corporal para contribuir a la formación del ser humano, considerado como un ser integral que se forma en procesos motores, emocionales, cognitivos, que conforman la personalidad y las condiciones de interacción social" (s.f., p. 52). En esta mirada, se destaca la formación integral del ser humano en interacción con la sociedad. La educación física, tradicionalmente se ha concebido en los espacios de la escuela y, forma parte de las ciencias de la educación: Mediante ese nombre se conoce la disciplina normativa que, forman do parte de las ciencias de la educación, se ocupa de llevar a cabo un determinado proyecto educativo a través de contenidos (actividades y saberes) y estrategias metodológicas específicas, que tiene en la corporalidad su referente óptico (Lagardera, citado por Lleixà, 2003, p. 17). Por otra parte, para (Chinchilla, 2002) la educación física "se basa en una intervención educativa sobre el cuerpo y desde el cuerpo, mediada por actividades físicas, lúdicas y deportivas, portadoras de valores y significados propios de cada tipo de sociedad y momento histórico" (p.2).

Orientaciones curriculares para educación física, recreación y deporte (p. 24)



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 8 / 89

JUSTIFICACIÓN

Las finalidades del área se centran en el desarrollo físico-motriz a partir de lo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación.

Se reconoce la educación física, recreación y el deporte como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no solo en una de ellas.

Los lineamientos del área se organizan en nueve capítulos: 1. Construcción de los lineamientos, 2. Referentes conceptuales, 3. referentes socioculturales, 4. Desarrollo del estudiante, 5. Enfoque curricular, 6. orientaciones didácticas, 7. Evaluación, 8. plan de estudios, 9. El maestro de educación física.

La formación en Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito educativo no solo permite el desarrollo y fortalecimiento de las competencias básicas. Supone también el desarrollo y apropiación de unas competencias específicas propias del área, desde un enfoque integral del ser humano:

La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia.

La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad. (Liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

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

Se debe resaltar que las competencias específicas del área de la Educación Física, Recreación y Deporte expresan un conocimiento vivencial que implica una estrecha relación entre cuerpo, emoción y sentido. Toda acción supone la existencia de una intención que le otorga sentido al movimiento e involucra la totalidad del ser humano en su realización. Quien al moverse sabe lo que va a hacer, tiene un repertorio de posibilidades para tomar decisiones, ejecutadas de acuerdo con un objetivo y un contexto determinado.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 9 / 89

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son:

- La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo
- La formación para la protección de la naturaleza y el ambiente
- El conocimiento, ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, 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 su difusión y desarrollo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **10** / **89**

- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea participativa, generadora de proyectos creativos e investigativa.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos, equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuman los hábitos saludables como actitud y proceso cotidiano permanente del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **11** / **89**

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE FORMACIÓN

En el área de educación física, recreación y deporte, cuenta con el personal idóneo para el desarrollo de las clases, especialmente los grados de Secundaria. Donde los docentes son licenciados en educación física, especialistas y magíster en educación. En la básica primaria se cuenta con una docente comprometida, con varios años de experiencia en el área, pero a cargo solo de los grados cuarto y quinto. Los estudiantes de primero a tercero trabajan en el área con la docente de grupo. Sin embargo, es un gran apoyo para los procesos formativos y de desarrollo psicomotor en la primera infancia la presencia del Instituto de Cultura, Recreación y Deporte del municipio de Itagüí, con el personal que envía a apoyar el trabajo en el área. Sin embargo, los espacios físicos y el material de trabajo se tornan en ocasiones insuficientes. Por la gran cantidad de estudiantes que se manejan por grado; lo que hace necesario más frecuente el recambio, es decir, la renovación del material didáctico, de fundamentación motriz. Y deportivo, para poder desarrollar de manera óptima todo lo que tiene que ver. con los procesos formativos estipulados desde el MEN. Las capacidades físicas, el desarrollo motor y por consiguiente aportar al sano crecimiento y desarrollo de los estudiantes de la I.E.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **12** / 89

ESTRATEGIAS Y/O ACCIONES DE MEJORA PARA EL AÑO 2026

1. Continuar con la implementación de las tics mediante el uso de diferentes herramientas tecnológicas disponibles en la institución, que permiten desarrollar las competencias del área.
2. Ser una alternativa que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y de sus familias, con el desarrollo de contenidos y prácticas de hábitos de vida saludables.
3. Aprovechamiento del talento humano con los estudiantes de media técnica, para el desarrollo de actividades como el festival de coreografías.
4. Realizar trabajos en equipos colaborativos, entre pares, por proyectos: como metodología institucional.
5. Apoyar desde los procesos del área el proyecto de tiempo libre, identificando estudiantes para los seleccionados institucionales y brindar espacios para los entrenamientos de estos
6. Continuar con el trabajo en áreas transversales para favorecer aprendizajes significativos, facilitar y optimizar los tiempos de trabajo.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **13** / **89**

CONSECUENCIAS DE FALLAR

RIESGOS	OPORTUNIDADES DE MEJORA
1. Falta de espacios físico-recreativos proporcional a la cantidad de estudiantes 2. Uso excesivo de los celulares por parte de los estudiantes 3. Falta de acompañamiento familiar. 4. Recursos didácticos y materiales insuficientes en proporción a los estudiantes especialmente en bachillerato. 5. Actividades y compromisos externos programados por (secretaría de educación). 6. Nivelación de los estudiantes nuevos. 7. Estudiantes con discapacidad Sin Diagnostico. 8. insuficientes implementos de primeros auxilios 9. el uso de la cancha para todo tipo de reuniones y eventos interfieren con las clases	1. Uso y capacitación en I.A 2. Atención semipersonalizada a acudientes. 3. Actividades de refuerzo, superación y profundización 4. Referenciación pedagógica. 5. Permanencia y asistencia de los estudiantes 6. Dotación de botiquines 7. Implementación de las guías transversales 8. Capacitación de estudiantes en primeros auxilios por parte de un egresado para apoyar los procesos de la Institución



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 14 / 89

METODOLOGIA

Según los estándares del área como condición previa a los planteamientos metodológicos es necesario recordar aspectos relevantes del aprendizaje en el área; **Madurez:** todo nuevo movimiento depende del SNC y experiencias motrices. **Ejercitación:** permite mejorar las ejecuciones y memorizarlas, la repetición ayuda a adquirir mayor destreza. **Retroalimentación:** reflexión y ajuste sobre lo realizado. **Gusto:** es necesario tener en cuenta principios de desarrollo motor, edad, contexto para enriquecer su bagaje motriz. **Memoria y Retención:** ejercitada con regularidad, significativa, aplicada a la vida cotidiana. **Transferencia:** las acciones motrices nuevas siempre están basadas, en elementos básicos aprendidos anteriormente.

De acuerdo con el **modelo pedagógico holístico con enfoque social**, se organizan equipos de trabajo teniendo en cuenta las habilidades de cada uno de los estudiantes, para desarrollar destrezas en **equipos colaborativos**.

El trabajo en equipos colaborativos favorece los ritmos de aprendizaje en los estudiantes.

Algunas de las estrategias de trabajo más utilizadas además del trabajo en equipo son los test, el circuito, los juegos, la rotación deportiva, talleres, las exposiciones, los ordenadores gráficos como: mapas conceptuales, las consultas, los conversatorios, el análisis de videos cortos, el debate frente a situaciones actuales de la salud, y/o deporte, las exposiciones, el uso de las tic, evaluaciones on-line, entre otros. Además, la observación, registro e interpretación de las respuestas de los estudiantes a preguntas y situaciones problemas que exigen la utilización de los contenidos aprendidos.

De acuerdo con el modelo desarrollista: se propician diferentes ambientes de aprendizaje, salidas pedagógicas: a escenarios deportivos, a centros recreativos, ligas, clubes, entre otros.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **15** / **89**

RECURSOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

- Balones
- Cuerdas
- Aros
- Conos
- Pelotas
- Cronómetros
- Pitos
- Colchonetas
- Petos
- Juegos de mesa
- Teraban
- Botellas de peso

HUMANOS

- Docentes del área
- Practicantes y/o entrenadores externos
- Promotores de deportes del municipio: fútbol, baloncesto y voleibol
- Entrenadores del municipio de Itagüí

TECNOLOGICOS

- Tv -Grabadora, Amplificador de sonido
- Uso de las redes sociales
- Correo electrónico
- Plataformas educativas



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 16 / 89

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PROPIOS DEL ÁREA

Formativa/Continua/Procesual. Se orienta al ajuste y adaptación continua del proceso de enseñanza a los procesos de aprendizaje de los estudiantes en el momento en que estos se producen. Supone por tanto la recolección y el análisis periódico de información, de modo que se puedan introducir las reorientaciones y autocorrecciones precisas. En este tipo de evaluación interesa, por tanto, verificar los errores, dificultades, ritmos de aprendizaje, logros, etc. de los estudiantes, de modo que se pueda proporcionar de modo eficaz ayuda y refuerzo a la construcción de los aprendizajes.

Sumativa/Final. Se orienta a determinar el grado de consecución que un estudiante ha obtenido en relación con las competencias fijadas para un área o etapa. Se realiza habitualmente, por tanto, al final de un proceso de enseñanza-aprendizaje, y se vincula a las decisiones de promoción, valoración, calificación. También cubre finalidades estrictamente pedagógicas en la medida que permite establecer las situaciones de un estudiante en relación con las competencias y contenidos necesarios para afrontar con éxito futuros aprendizajes, constituyendo en este sentido el primer paso de un nuevo ciclo de evaluaciones diagnósticas, formativas y sumativas.

Evaluación (patrones de referencia):

Criterio. Cuando se refiere a los procesos y resultados de los aprendizajes de los estudiantes, éstos se interpretan y valoran comparándolos con las competencias previamente fijadas. Es decir, nos permite saber el grado de consecución de esas competencias para, a partir de ahí, juzgar si el aprendizaje es suficiente o insuficiente. Además, en la evaluación, se comparan los procesos y resultados del aprendizaje del estudiante, no sólo con las competencias previstas, sino también con las propias capacidades del sujeto (aptitudes, actitudes, conocimientos previos, etc.), de manera que se puede valorar así, si éstos son satisfactorios o insatisfactorios.

Con la evaluación se busca que el estudiante demuestre el nivel de desarrollo de la competencia a través de sus desempeños, en los cuales manifiesta la comprensión de sentido, la habilidad en la realización y en la actitud ante el conocimiento, en situaciones cambiantes de aplicación

Los desempeños son la manifestación observable y evaluable del estado de desarrollo de una competencia, se basan en las características del desarrollo del estudiante, la complejidad de los contenidos y la relación con el contexto.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **17** / **89**

De acuerdo con el PEI y el SIEPE institucional, la evaluación se evidencia en la planilla de notas con la siguiente distribución:

HACER 30%,

SABER 30%, EVALUACION DE PERIODO 20%

Y COEVALUACION 20%.

Porcentajes que se pactan al inicio de cada periodo académico con los estudiantes, brindándoles la posibilidad de sugerir actividades y así hacerlos partícipes del proceso evaluativo.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **18 / 89**

BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFIA

- Objetivos generales (LEY 115/1994)
- Ley general de educación
- Estándares y lineamientos del área de educación física
- Decreto 1421 de 2017, educación inclusiva

ORIENTACIONES CURRICULARES PARA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

- Malla educación física 2024-2025
- P.E. I, institucional
- Plan de estudios
- GUIA DEL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL: criterios de evaluación para la educación física ➤ Efe deportes
- Decreto 1290 de agosto de 2009
- Normatividad Ministerio de las TIC
- Decreto 1290 de 2009
- 1library.co/article/educación-física-marco-legal-constitución-política-colombia.yj7v4e2y
- Ministerio de Educación Nacional. (2022). *Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deporte en educación básica y media*. MEN. <https://www.mineducacion.gov.co/1780/w3-article-411706.html>



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **19** / **89**

República de Colombia. Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Decreto 1421 de 2017: Por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad*. <https://www.mineduccion.gov.co/1780/w3-article-381928.html>

- El Decreto 1421 de 2017 establece lineamientos para garantizar una educación inclusiva que responda a la diversidad del estudiantado (República de Colombia, Ministerio de Educación Nacional, 2017).
- Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Documento No. 11. Fundamentaciones y orientaciones para la implementación del Decreto 1290 de 2009: Evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes en los niveles de educación básica y media*. MEN.
https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-213769_archivo_pdf_evaluacion.pdf



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 20 / 89

MALLA CURRICULAR

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE_ **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 1 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Fortalecer el desarrollo de habilidades motrices básicas mejorar la capacidad de comunicación y participación en actividades grupales.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **21** / **89**

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación locomoción y estabilización Relación dinámica entre movimiento corporal y objetos.	MOTRIZ Y AXIOLÓGICA CORPORAL ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO	Habilidades sicomotrices. Habilidades motrices básicas.	Reconoce y diferencia las partes de su cuerpo, aprovechando sus posibilidades de movimiento. Identifica las formas básicas de desplazamiento y las utiliza en los juegos. Reconoce nociones de tiempo en los Juegos y los aplica.	Ejecuta movimientos con las diferentes partes del cuerpo, para su desarrollo Fisicomotriz. Resuelve ejercicios de desplazamiento para divertirse. Desarrolla habilidades para identificar diferencias entre cerca y lejos	Muestra gran interés en participar en juegos que permiten divertirse. Valora los juegos para recrearse con alegría y r Establece la diferencia entre cerca y lejos a partir del espacio parcial y total.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1. Afianzamiento de partes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades. 2. Direcciones: arriba, abajo, al frente, atrás, derecha, izquierda, centro. 3. Control corporal en diferentes posiciones: de pies, sentado, de rodillas y cuadrúpedo. 4. Ubicación espacial: cerca, lejos y diferencia.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 22 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 1 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar madurez psicomotora apropiada a su edad

Objetivo del periodo: Propiciar en el estudiante el conocimiento y valoración de su cuerpo a través de la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices para un desenvolvimiento autónomo en su entorno.

- Combinar el tiempo y el espacio en construcciones corporales, colaborando y participando con agrado en todas las actividades desarrolladas



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **23** / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios elementos.	MOTRIZ Y AXIOLÓGICA CORPORAL	Habilidades físico- Motrices Perceptivo Motriz Ajuste corporal	Identifica las partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento en las rondas. Reconoce en los juegos su lateralidad y la utiliza para aumentar sus posibilidades de movimiento	Ejecuta movimientos con su cuerpo a través de rondas y canciones, para divertirse. Identifica el tiempo y el espacio parcial y total, estimulados por medio del sonido en el puesto y con desplazamientos Ejercita el equilibrio en posición estática y en desplazamiento.	Demuestra interés entusiasmo por participar en diferentes actividades de clase, propuestas para el aprendizaje de nuevos elementos Participa con respeto de las diversas actividades para divertirse.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1. - Equilibrio: sensaciones plantares: talón, planta, dedos, borde interno, borde externo. 2. Ejercitaciones: en el puesto, en desplazamientos, descalzos, en terreno blando, en terreno duro, con elementos. 3. Coordinación Viso-manual: lanzamiento estático y dinámico con pelota *Coordinación Visopédica: Pateo, salto. *Combinación de movimientos.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 24 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 1 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al terminar el grado primero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones fundamentales y prácticas para el desarrollo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial a través del juego, la lúdica y la recreación, para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Construir prácticas corporales utilizando hábitos de cuidado personal y de su entorno.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 25 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios elementos.	MOTRIZ Y AXIOLÓGICA CORPORAL	Habilidades Motrices básicas Sicomotrices	Diferencia las nociones de atrás, adelante, arriba, abajo, dentro, fuera. Para utilizarlas en su cotidianeidad. Identifica las direcciones y las utiliza en los juegos, para ampliar sus posibilidades de desplazamiento	Aplica en actividades de clase las nociones de orientación para afianzarlas. Ejecuta ejercicios en diferentes direcciones, distancias y alturas y los disfruta.	Muestra alegría por participar y aprender Las formas básicas de orientación. Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas, para desarrollar sus capacidades.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Ritmo, Coordinación dinámica general-segmentaria-viso-manual viso - pédica. 2- Formas básicas de Locomoción 3- Orientación 4-identificación de: atrás, adelante, arriba, abajo, dentro, fuera. 5-Cambio de dirección. 6-Combinación de movimiento					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 26 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** UNO.

Meta del grado: Al terminar el grado segundo los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar las condiciones psicomotrices que permitan el refuerzo del equilibrio, la percepción temporal y la orientación espacial, fortaleciéndolas y alcanzando el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas y de relación tiempo-espacio a través del juego, la lúdica y la recreación para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Estimular en el estudiante una utilización adecuada de habilidades motrices y físicas a través de actividades lúdico-recreativas para favorecer el proceso de maduración y auto cuidado.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 27 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de las clases de educación física para realizar las diferentes tareas motrices.	MOTRIZ Y AXIOLÓGICA CORPORAL	Habilidades Motrices básicas Sicomotrices	Reconoce mediante los juegos nociones de distancia y altura para afianzar sus conocimientos. Identifica direcciones y las utiliza en los juegos, para ampliar sus posibilidades de desplazamiento. Desarrollar hábitos de orden, aseo e higiene.	Ejecuta ejercicios en diferentes direcciones, distancias - alturas y los disfruta. Resuelve tareas que implica la utilización del equilibrio para su desarrollo físico Controla los movimientos de los segmentos corporales: Cabeza, tronco y extremidades.	Demuestra agrado por participar en juegos que le permiten desarrollar habilidades motrices. Se interesa por practicar nuevas competencias rítmicas, desplazamiento y equilibrio para mejorar sus habilidades básicas.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Esquema corporal. 2- Juegos recreativos. 3- Coordinación y ritmo. 4- Higiene personal.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 28 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** DOS.

Meta del grado: Al terminar el grado tercero, los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo Utilizar el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales experimentando las posibilidades y finalidades del movimiento.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 29 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Participo de juegos recreativos y ejercicios mentales que implican movimiento y análisis que son importantes para mi desarrollo.	MOTRIZ Y AXIOLÓGICA CORPORAL	Habilidades socio motrices Habilidades físico- motrices	Conoce diferentes juegos para divertirse practicándolos. Identifica Las actividades lúdico-recreativas que le ayudan a mejorar su desarrollo físico e intelectual.	Practica diferentes juegos, para desarrollar varias habilidades motrices y de pensamiento. Participa en rondas y juegos, desarrollando su cuerpo e integrándose con sus compañeros de grupo. Desarrolla su capacidad de movimiento con economía del esfuerzo y armonía de la ejecución.	Se interesa por participar en juegos en los que puede utilizar pequeños elementos. Comparte sus conocimientos con alegría y respeto
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Rondas. 2- Juegos tradicionales. 3- Juegos lúdicos y juegos de mesa (Arma todo, ajedrez, tenga, domino, parques). 4- Juegos de pensamiento y análisis: (Sopa de letras, rompecabezas, acertijos, adivinanzas, trabalenguas).					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 30 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 2 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al terminar el grado tercero, los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Utilizar el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales experimentando las posibilidades y finalidades del movimiento.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **31** / **89**

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Participo en actividades rítmicas colectivas que me permitan afianzar las relaciones de amistad	MOTRIZ AXIOLÓGICA CORPORAL EXPRESIVO CORPORAL	Expresiones socio motrices Habilidades gimnásticas y rítmicas.	Reconoce diferentes ritmos para moverse o desplazarse a la velocidad de éstos. Coordina sus movimientos por medio de ejercicios rítmicos.	Desarrolla creatividad a través de actividades lúdicas, rítmicas y trabajo libre. Aplica el ritmo para poder realizar ejercicios asignados. Ejercita coordinación visomotriz a través de pateos con desplazamientos de sí mismo y del balón	Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas, para entretenerse. Manifiesta interés por aprender las expresiones rítmicas para desarrollar sus capacidades.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Expresión rítmica. 2- Noción de duración y orden. 3- Manejo de tiempos. 4- Ritmo musical, pre-danza y expresión corporal. 5- Microfútbol: Historia, Reglamento básico, coordinación visomotriz. 6- Expresión rítmica manejo de pulsos					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 32 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 3 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Al terminar el grado tercero, los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Estimular en el estudiante una adecuada utilización de las capacidades coordinativas, a través de juegos y ejercicios, para establecer relaciones equilibradas y constructivas consigo mismo y con los demás



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 33 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco las posibilidades de movimiento y expresión de mi cuerpo como un elemento segmentado.	MOTRIZ AXIOLÓGICA CORPORAL	Habilidades motrices básicas. Habilidades sicomotrices.	Conoce las posibilidades de movimiento y expresión de su cuerpo y los lleva a la práctica Reconoce sus posibilidades de movimiento y los utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas	Resuelve ejercicios de coordinación y ajuste postural para mejorar su desempeño en las actividades que se le asignan. Realiza trabajos de expresión corporal para divertirse.	Manifiesta interés por las actividades en las que puede demostrar sus habilidades Se integra y disfruta de las actividades en las que aprende y practica el desarrollo de su corporalidad
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Independencia segmentaria hombro, codo, muñeca, dedos, cadera, rodilla, tobillo, dedos. 2- Identificación de la columna vertebral: posiciones de: pies, sentado, decúbito, invertida 3- Segmentos: cabeza, hombros, tronco, cadera. 4- Movimientos: flexión, extensión, torsión, inclinación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 34 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE NIVEL: PRIMARIA GRADO: 3 PERIODO: DOS

Meta del grado: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad

Objetivo del periodo: Organizar un pequeño plan de actividades que mejoren su desarrollo motriz para un buen estado físico a través de una gran variedad de ejercicios.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 35 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos. Asumo con Responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas.	MOTRIZ AXILOGICA CORPORAL	Habilidades motrices básicas. Habilidades gimnásticas y rítmicas.	Identifica actividades gimnásticas que le ayudan a mejorar su desarrollo físico. Reconoce sus posibilidades de movimiento y los utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas	Realiza movimientos básicos de una forma acorde con su edad. Adquiere posturas correctas en la ejecución de cada ejercicio rítmico. Utiliza el entorno como el lugar de realización de sus posibilidades corporales.	Se interesa por participar en las actividades, que le permiten integrarse con sus compañeros y tener una mayor motricidad. Participa activamente en los ejercicios rítmicos y destrezas gimnásticas
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Destrezas gimnásticas individuales 2- Formas básicas de movimiento: Rodar, Deslizar, Saltos, Giros, lanzamientos, caminar, correr. 3- Educación rítmica: Desplazamiento con ritmos. – Repaso pulso y acento. – Ejercicios con acompañamiento rítmico y elementos. 4- Interiorización de ritmos. -ejercicios rítmicos 5- Elementos rítmicos y gimnásticos. 6- Coordinación: Saltos con cuerda, trabajo con conos, caminar y correr en zigzag 7- Baloncesto: Historia, reglas básicas, Ejercicios de lanzamiento y coordinación con el balón.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 36 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 3 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al terminar el grado tercero los estudiantes estarán en capacidad de proporcionar fundamentos prácticos que le permitan el desarrollo de capacidades físicas y patrones de locomoción, estableciendo la relación con el entorno a través del juego, la lúdica, la recreación y las actividades predeportivas para alcanzar una madurez psicomotora apropiada a su edad.

Objetivo del periodo: Formar hábitos de práctica deportiva individual y colectiva enriqueciendo la creatividad por medio de estímulos dados, relacionados con el esquema corporal, ajuste postural, y coordinación.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 37 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable. Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos. Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno	MOTRIZ AXILOGICA CORPORAL	Habilidades motrices Habilidades socio motrices	Conoce reglas de atletismo y balonmano para ampliar sus conocimientos sobre estos deportes. Reconoce diferentes deportes e investiga sobre ellos para ampliar sus conocimientos.	Ejecuta movimientos básicos para poder realizar ejercicios asignados en cada deporte. Coordino mis movimientos de forma adecuada por medio de ejercicios y juegos para afianzar mis habilidades motrices	Manifiesta interés por aprender sobre atletismo y balonmano para desarrollar sus capacidades. Se interesa por conocer y aprender Los diferentes deportes.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1-Experiencias atléticas: -Carreras: sin obstáculos, con obstáculos. -Saltos: de distancia, de altura. -Lanzamientos de: bastón, de pelota. Por el juego de balonmano y baloncesto: - Suspenderse, saltos, lanzamientos, giros. Pruebas primordiales: Salto largo. JUEGOS PREDEPORTIVOS: - Balonmano: Historia, reglamento, pases, lanzamientos. - Baloncesto: Historia, reglamento, pases, lanzamientos					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 38 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 4 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Al terminar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del periodo: Practica juegos con diferentes elementos y grados de dificultad que le permiten aprovechar su tiempo libre y mejorar sus cualidades sicomotrices.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 39 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y los juegos recreativos, importantes para mi desarrollo.	MOTRIZ AXILÓGICA CORPORAL	Habilidades motrices básicas. Habilidades sicomotrices. Reconoce la importancia de los juegos, sus características y cuáles son los objetivos fundamentales para realizarlos. Realiza con agrado los diferentes juegos callejeros.	Reconoce la importancia de los juegos, sus características y cuáles son los objetivos fundamentales para realizarlos. Realiza con agrado los diferentes juegos callejeros. Cuida su salud física y mental.	Posee capacidad para realizar con facilidad ejercicios de acondicionamiento. Participa activamente de los juegos propuestos para su desarrollo. Propone juegos para incentivar la participación de sus compañeros Realiza diferentes actividades en su tiempo libre.	Respeta las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal. Comparte sus conocimientos con alegría y respeto. Respeta las reglas de los juegos para conseguir armonía en el compartir.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1-Juegos Tradicionales 1- Juegos Lúdicos. 2- Juegos Pensantes: armo todo, rompecabezas, ajedrez) 3- Juegos cooperativos. 4- Gimnasia: Parada en las manos, media vuelta, equilibrio. 5- Sana alimentación 6- Utilización del tiempo libre.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 40 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 4 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al terminar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del periodo: Utiliza el deporte como medio de socialización, que le ayuda a desarrollar sus capacidades físicas, dándole la posibilidad de ser una persona integral



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **41** / **89**

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, en pro de la mejora en la interacción social.	Competencia Motriz. Competencia axiológica corporal.	Habilidades motrices básicas. Habilidades sicomotrices. Habilidades de comunicación	Identifica el objetivo de cada deporte, dándole la posibilidad de obtener buenas bases a nivel deportivo. Investiga los deportes trabajados, para de esta forma aprender más de ellos	Realiza los gestos técnicos básicos de cada deporte trabajando en él y en su desarrollo motriz. Adquiere habilidades para la ejecución de pasos básicos de nuestro folclor. Aprende por medio de la consulta más acerca de los deportes propuestos.	Asume el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un ser humano ejemplar. Adquiere responsabilidad, disciplina y honestidad a través de los juegos que comparte con sus compañeros.
CONTENIDOS SUGERIDO 1- RITMO: Desplazamientos rítmicos. – Iniciación a los bailes folclóricos. – Coreografías. 2- JUEGOS PREDEPORTIVOS: De coordinación ojo-mano – Aplicación predeportiva al balonmano y fútbol 3- DEPORTES ESCOLARES: Preparación fútbol, balonmano.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 42 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 4 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al terminar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de fortalecer las habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en el entorno, para interactuar en su contexto.

Objetivo del periodo: Brindar a los niños las herramientas rítmicas básicas, para la aprehensión de nuevas estructuras rítmicas.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **43** / **89**

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos.	Competencia Motriz. Competencia axiológica corporal. Competencia expresivo corporal	Habilidades motrices básicas. Habilidades gimnásticas y rítmicas. Habilidades sicomotrices	Coordina sus movimientos por medio de elementos y ejercicios rítmicos y gimnásticos. Diferencia destrezas y rutinas gimnásticas Reconoce sus posibilidades de movimiento y las utiliza en las actividades lúdicas para potencializarlas. Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia, al igual que sus grandes	Practica movimientos gimnásticos, como el elemento que favorece el desarrollo de su capacidad físicas Aplica el ritmo para poder realizar ejercicios asignados. Investiga la historia de la gimnasia y los mejores gimnastas a nivel mundial, para una mejor cultura general.	Reconoce la importancia de la responsabilidad en la ejecución de un trabajo colectivo Participa con entusiasmo de las actividades rítmicas y gimnásticas para integrarse con sus compañeros. Comparte lo aprendido a través de la investigación, por medio virtual a sus compañeros
CONTENIDOS SUGERIDOS ° Atletismo: Respetar las normas de juego y convivencia deportiva. ° Creatividad de movimientos en atletismo. Desplazamientos. Saltos, Giros Lanzamiento. ° Investigar historia y reglamento del atletismo 1- Destrezas gimnásticas: Resistencia, agilidad, fuerza, ritmo, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 44 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	------------------------------

- 2- Deporte Escolar: Balonmano, fútbol.
- 3- Pre-danza y expresión corporal: Fundamentar los pasos básicos para nuestras danzas folclóricas.
- 4- Bailes Folclóricos: Bambuco – Escobillado, movimiento de codos, coqueteo, invitación y vueltas.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 45 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 5 **PERIODO:** UNO.

Meta del grado: Al terminar el grado quinto, los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

Objetivo del periodo: Fortalecer en el estudiante el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo y la utilización de las capacidades físicas básicas, por medio de juegos predeportivos, roles de expresión corporal, para favorecer el respeto por la norma, la autoestima, la tolerancia y afianzar hábitos de vida saludable



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 46 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDAENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras	Competencia Motriz y axiológica. Competencia expresivo corporal	Aprovecho los juegos predeportivos para afianzar mis habilidades motrices.	Reconoce la importancia de realizar movimientos de forma adecuada. Diferencia algunos gestos técnicos que se utilizan en el atletismo. Investiga acerca de la historia y el reglamento del atletismo, para ampliar sus conocimientos	Realiza movimientos básicos de una forma acorde con su edad. Ejecuta a través del juego una gran variedad de gestos del atletismo	Manifiesta deseos por mejorar sus habilidades básicas para aplicarlas en los juegos predeportivos. Se interesa por conocer y aprender el desarrollo de los gestos técnicos deportivos
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- Destrezas gimnásticas: Resistencia, agilidad, fuerza, ritmo, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio. 2- Deporte Escolar: Balonmano, fútbol. 3- Pre-danza y expresión corporal: Fundamentar los pasos básicos para nuestras danzas folclóricas. 4- Bailes Folclóricos: Bambuco – Escobillado, movimiento de codos, coqueteo, invitación y vueltas.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 47 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 5 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al terminar el grado quinto, los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

Objetivo del periodo: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 48 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices. Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando con responsabilidad los roles y resultados en las prácticas motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.	Competencia Motriz y axiológica. Competencia expresivo corporal	Reconozco la importancia del voleibol Qué importancia tiene para mi vida personal la práctica de baloncesto	Identifica las características de voleibol y cuáles son sus objetivos fundamentales. Investigo acerca de la historia y el reglamento de balonmano, Baloncesto y fútbol. Investigo acerca de nuestros bailes folclóricos.	Posee capacidad para realizar con facilidad ejercicios de acondicionamiento deportivo (voleibol). Participa activamente de los juegos propuestos para su desarrollo. Práctico con disciplina los pasos de las coreografías de los bailes folclóricos.	Respeta las reglas del juego sin importar el resultado, demostrando su capacidad para asumir las dificultades y triunfos en su vida personal. Comparte sus conocimientos con los demás integrantes del grupo.
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- BAILES FOLCLORICOS: CUMBIA: Pasos de frente, lateral, cruzado, en el puesto y en desplazamiento. 2- COREOGRAFÍA: Entrada entrecruzándose, círculo de mujeres al centro, círculo de hombre al centro, filas enfrentadas, perseguidas, parejas y salida. 3- JUEGOS PREDEPORTIVOS: Balonmano, baloncesto, fútbol.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 49 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** PRIMARIA **GRADO:** 5 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al terminar el grado quinto, los estudiantes estarán en capacidad de afianzar a través de las actividades físicas, lúdicas, recreativas y deportivas, la maduración psicomotora básica para el desarrollo de los procesos mentales y corporales y la consolidación de los hábitos de higiene y salud, generando un adecuado desarrollo en la interacción del individuo con el otro y su entorno.

Objetivo del periodo: Valorar las prácticas de actividades deportivas, físicas como medio de socialización y como medio preventivo en los procesos mentales y corporales.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 50 / 89

ESTANDAR	COMPETENCIAS	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Practico y propongo juegos recreo-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros (as).	Competencia Motriz y axiológica. Competencia expresivo corporal	Puedo por medio del deporte alcanzar un desarrollo integral Permite el baile desarrollar capacidades físico –motrices	Identifica los objetivos del futbol de salón, dándole la posibilidad de obtener un buen desempeño deportivo. Identifica los movimientos adecuados para cada ritmo. Investiga acerca de la disciplina y el liderazgo buscando ser mejor cada día.	Demuestra capacidad para interiorizar y ejecutar las bases fundamentales de futbol de salón Realiza adecuadamente los pasos para cada baile Diseña coreografías para realizar representaciones artísticas.	Asume el deporte como la posibilidad de mejorar los valores, permitiéndole ser un alumno ejemplar. Se interesa por desarrollar nuevas competencias rítmica
CONTENIDOS SUGERIDOS 1- FUTBOL DE SALON: Transporte de balón con diferentes superficies de contacto. Control de balón. Tiro al arco. 2- JUEGOS COMPETITIVOS: Carrera de obstáculos, Salto con cuerda, treinta y una, Investigo acerca de los juegos competitivos 3- BAILES FOLCLÓRICOS: 4- BAILES POPULARES: Coordinación y ritmo. 5- DISCIPLINA Y LIDERAZGO POSITIVO.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 51 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE **NIVEL:** BASICA SECUNDARIA **GRADO:** 6 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Lograr que los estudiantes estén en capacidad de adquirir habilidades, para realizar la ejecución de las destrezas gimnásticas, para una correcta utilización en las actividades físicas cotidianas.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 52 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SABER
Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	Competencia Motriz. Expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Habilidades motrices básicas. - Las acciones motrices. -Habilidades gimnásticas Habilidades Sicomotrices.	Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas. Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia.	Desarrolla las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas. Emplea la gimnasia y el atletismo, en su práctica deportiva y prepara su organismo.	Muestra interés para realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física. Manifiesta interés, por realizar las actividades de clase, como medio de socialización.
Contenidos Sugeridos:					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 53 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

La gimnasia: Concepto, Historia e importancia de la gimnasia, Las Formaciones grupales, Las destrezas gimnásticas,
Las capacidades y cualidades físicas de la gimnasia, esquemas gimnásticos, gimnasia a manos libres, juegos predeportivos de la gimnasia,
encuentros deportivos,
Evaluación.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 54 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** BÁSICA SECUNDARIA **GRADO:** 6 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Lograr que los estudiantes estén en capacidad de adquirir una formación atlética basada en el desarrollo de las capacidades motrices creando hábitos para su correcta utilización en las actividades físicas cotidianas.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 55 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	----------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SABER
Empleo las Capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Habilidades motrices básicas. - Las acciones motrices. -Habilidades Atléticas. -Habilidades Sicomotrices.	. Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas. Conoce la historia, el concepto y la importancia del atletismo.	Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar el desarrollo motor. Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres. Emplea el atletismo, en su práctica deportiva y preparar su organismo.	Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica. Muestra interés para realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 56 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

Contenidos Sugeridos:

EL atletismo: Concepto, Historia, importancia del atletismo, pruebas del atletismo pista y de campo,

Implementos del atletismo

Patrones de locomoción, Patrones de manipulación, Las cualidades y capacidades físicas del atletismo

Encuentros deportivos. Evaluación.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 57 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL: BASICA SECUNDARIA GRADO: 6 PERIODO: TRES

Meta del grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y valorar la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Lograr que los estudiantes estén en capacidad de correr, caminar, saltar, rodar, creando hábitos para su correcta utilización en las actividades físicas y cotidianas



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 58 / 89

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SABER
Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación. Ejecuto y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego.	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.		Diferencia capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico. Reconoce que utilizar las habilidades básicas en la ejecución de los gestos técnicos, es importante para adquirir destrezas deportivas. Identifica los movimientos articulares de acuerdo con su práctica deportiva.	Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada. Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar el desarrollo motor. Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario	Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada. Se interesa por Conocer la estructura del deporte, en relación con la actividad física Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **59 / 89**

Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 60 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

AREA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE NIVEL: BASICA SECUNDARIA GRADO: 7 PERIODO: UNO

Meta del grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Los estudiantes ejecutara de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 61 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades en los juegos deportivos y recreativos. Interpreta y aplica el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en las interacciones con la educación física, la recreación y el deporte	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Entrenamiento de las capacidades físicas	Reconoce las capacidades físicas, para emplearlas en las actividades físicas. Conoce la historia, el concepto y la importancia de la gimnasia y el atletismo.	Desarrolla las capacidades físicas que sirven como base para trabajar las diferentes disciplinas deportivas. Emplea la gimnasia y el atletismo, en su práctica deportiva y preparar su organismo.	Muestra interés en realizar las actividades físicas, como medio para mejorar su condición física. Manifiesta interés, por realizar las actividades de clase, como medio de socialización.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 62 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

Contenidos Sugeridos: Deportes de conjunto: El Baloncesto, Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del baloncesto, Reglamento, Cualidades y capacidades físicas del baloncesto, Encuentros deportivos, juegos predeportivos.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 63 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE NIVEL: BÁSICA SECUNDARIA GRADO: 7 PERIODO: DOS

Meta del grado: Al finalizar el grado los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Los estudiantes ejecutara de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **64** / **89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SE
Empleo las capacidades y habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices Desarrollo diferentes tipos de actividades colectivas que contribuyen al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas.	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Práctica de deportes y relación del deporte con el ejercici	Reconoce que utilizar las habilidades básicas en la ejecución de los gestos técnicos, es importante para adquirir destrezas deportivas. Identifica los movimientos articulares de acuerdo con su práctica deportiva.	Realiza ejercicios en diferentes posiciones, que le ayudan a mejorar desarrollo motor. Ejecuta los movimientos articulares, identificando sus nombres y enriqueciendo su vocabulario.	Se interesa por Conocer la estructura del deporte, en relación con la actividad física Valora la importancia de conocer, el deporte en función de su práctica.
Contenidos Sugeridos: El Fútbol sala Concepto, historia e importancia, Fundamentos técnicos, Reglamento, Cualidades y capacidades físicas, Juegos predeportivos del fútbol sala, Encuentros Deportivos, Evaluación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 65 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE NIVEL: BÁSICA SECUNDARIA GRADO: 7 PERIODO: TRES

Meta del grado: Al finalizar el grado, los estudiantes estarán en capacidad de aplicar diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones de movimiento y deportivas, valorando la actividad física como medio para conservar la salud.

Objetivo del periodo: Los estudiantes ejecutarán de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, lúdicas y laborales como también el respeto a las normas de juego.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página 66 / 89

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomoción, equilibrio y manipulación. Ejecuto y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego.	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Clasificación de juegos y competitividad sana.	Diferencia Capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico.	Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada	Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada.
Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 67 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE NIVEL: BÁSICA SECUNDARIA GRADO: 8 PERIODO: UNO

Meta del grado: Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

Objetivo del periodo: Los estudiantes trabajarán las capacidades físico-motriz a través de los test, los circuitos, el juego y el deporte y conocerán la importancia de la práctica deportiva para su salud.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 68 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SABER
Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo e interoceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices. Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Cómo trabajar las capacidades físicas y la relación de los órganos humanos con nuestra salud.	Conoce la incidencia de la actividad física, en algunos órganos del cuerpo humano.	Emplea diferentes herramientas, como medio para trabajar las capacidades físicas, que se necesitan en las disciplinas deportivas. Reconoce y argumenta con facilidad los cambios fisiológicos que atraviesa el organismo, antes, durante y después de la actividad física	Aprecia el ejercicio como medio para su desarrollo corporal. Es consciente de la importancia del ejercicio físico, como agente que favorece la salud
Contenidos Sugeridos: Deportes de conjunto: El voleibol, Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del Voleibol, Reglamento, Capacidades y Cualidades Físicas, Encuentros deportivos, Situaciones del juego, juegos predeportivos, Evaluación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 69 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** BÁSICA_SECUNDARIA **GRADO:** 8 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Los estudiantes ejecutarán de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos, mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, como también el respeto a las normas de juego.

Objetivo del periodo: Los estudiantes trabajarán las capacidades físico-motriz a través de los test, los circuitos, el juego y el deporte y conocerán la importancia de la práctica deportiva para su salud.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **70** / **89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SABER
Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de las expresiones motrices Práctica valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante las prácticas motrices que me permitan convivir sanamente.	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Fundamentos para la práctica deportiva.	Identifica el desarrollo de los deportes y la diferencia de otros deportes.	Realiza ejercicios utilizando, los gestos técnicos de diferentes deportes para adquirir mayores destrezas Utiliza el deporte como medio de interacción con sus compañeros permitiendo aumentar su autoestima y respetando a los demás.	Demuestra respeto durante las prácticas deportivas y valora las capacidades de sus compañeros
Contenidos Sugeridos: El Baloncesto: Concepto, historia e importancia, fundamentos técnicos del Baloncesto, Reglamento, Las cualidades y capacidades Físicas, Encuentros deportivos, Situaciones tácticas del juego, juegos predeportivos.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 71 / 89
-------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE **NIVEL:** BÁSICA SECUNDARIA **GRADO:** 8_ **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Los estudiantes ejecutarán de manera armónica y secuencial las habilidades motrices básicas del movimiento utilizando implementos deportivos, mejorando la respiración, postura y equilibrio corporal en la realización de actividades físicas, deportivas, como también el respeto a las normas de juego.

Objetivo del periodo: Los estudiantes trabajarán las capacidades físico-motriz a través de las pruebas, los circuitos, el juego y el deporte y conocerán la importancia de la práctica deportiva para su salud.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **72 / 89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE		
			SABER	HACER	SER
Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo	Competencia Motriz. Competencia expresión corporal. Competencia axiológica corporal.	Lo fundamental que es la recreación para el ser humano	Diferencia capacidades motoras a través de los juegos para su desarrollo físico.	Mejora a partir del juego el desarrollo motor, para que, en la práctica de la recreación, en la vida cotidiana y demás actividades, realicen los movimientos corporales en forma adecuada	Demuestra interés por mejorar su desarrollo motor, para que, en la práctica recreativa, en la vida cotidiana y demás actividades, desarrollando los gestos técnicos y movimientos corporales en forma adecuada.
Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: Contenidos Sugeridos: EL Juego, la lúdica y la Recreación: El juego, Concepto, historia, importancia, la recreación, y la lúdica, Los juegos de mesa, Los juegos recreativos, los juegos predeportivos, Los juegos tradicionales, Actividades teatrales, Actividades rítmicas, Actividades teatrales, Práctica deportiva, Evaluación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 73 / 89
-------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** SECUNDARIA **GRADO:** 9 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Afianzo y fortalezo las habilidades, las capacidades motrices específicas, mediante ejercicios que permiten tener un estilo de vida saludable, conocer de primeros auxilios y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

Objetivos del periodo:

Implementar diferentes estrategias, en el trabajo de las capacidades físicas, como referente para las diferentes disciplinas deportivas

Reconoce principios básicos de salud, los socializa con sus compañeros y trata de transferirlos a su cotidianidad



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **74 / 89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Reconozco y aplico tests de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física. Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física y el deporte. Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes actividades físicas	MOTRIZ Y AXIOLOGICA CORPORAL	-Trabajo en equipo -Capacidad para resolver problemas. -Creatividad. Organización de movimientos de acuerdo con un fin	Argumenta la importancia del ejercicio físico como medio para el sano desarrollo corporal. Sustenta los pasos y tipos de calentamiento, en la actividad física para prevenir lesiones Diferencia algunas lesiones deportivas para prevenirlas en su cotidianeidad. Reconoce la importancia de aprender temas de salud que favorezcan su desarrollo físico	Realiza actividades sobre capacidades físicas para mejorar su rendimiento. Ejecuta el calentamiento teniendo en cuenta el deporte o ejercicio que se va a practicar; sea general o específico Aplica principios básicos de salud, rutinas de ejercicio para mejorar su calidad de vida.	Expresa con actitudes, la importancia del ejercicio físico, como medio para su sano desarrollo corporal. Valora y demuestra la importancia de realizar el calentamiento, en la actividad física para prevenir lesiones Expresa la valoración de conocer principios básicos de salud para adoptarlos y aplicarlos continuamente
Contenidos Sugeridos					
1. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. 2. PRIMEROS AUXILIOS - LESIONES DEPORTIVAS. 3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: Alimentación- ejercicio-biotipo					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 75 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** SECUNDARIA **GRADO:** 9 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: potencializo las habilidades específicas mediante el deporte, lo que me permite tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean.

Objetivo del periodo: Desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas del fútbol sala, y el balonmano que les permitan utilizarlo como instrumento de su interacción social.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 76 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto deportivo. Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de para la vida cotidiana	MOTRIZ Y AXIOLOGICA CORPORAL	-Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales específicos Relaciones interpersonales Capacidad en toma de decisiones	Conoce y argumenta las diferentes superficies de contacto y reglas del futbol sala, y el balonmano para alcanzar un buen desempeño en este deporte	Utiliza estrategias Para obtener un mejor desempeño en el Futsal y balonmano durante las prácticas de clase. Utiliza sistemas de juego como herramienta para ser un líder positivo dentro del grupo y obtener un mejor rendimiento a nivel deportivo	Asume con respeto las reglas del futbol sala y el balonmano que le permiten aumentar su tolerancia para la vida cotidiana
Contenidos Sugeridos 1. FUTBOL SALA: historia, Diferencias entre: futbol, microfútbol, futbol sala. Reglamento, superficies de contacto. 2, Balonmano: historia, Reglamento, superficies de contacto Los trabajos prácticos se adaptan al trabajo de alternancia: virtual y/o presencial, empleando materiales y espacio que se tiene en casa					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 77 / 89
-------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** SECUNDARIA **GRADO:** 9 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Afianzo y fortalezo las habilidades, las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito.

Objetivo del periodo: Reconoce la importancia de practicar diferentes deportes y juegos para enriquecer su desarrollo físico y mejorar su parte técnica a través de estos



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 78 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	-----------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Reconozco y respeto las reglas de los juegos y cualquier práctica motriz como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad. Practico juegos tradicionales que me permiten valorar mi cultura	EXPRESIVA CORPORAL Y MOTRIZ	Construcción de lenguajes corporales Creatividad Relaciones interpersonales -Trabajo en equipo	Diferencia conceptos y técnicas de diferentes ritmos musicales, para socializar. Conoce diferentes juegos de su región y lo que éstos pueden aportar a su desarrollo integral	Practica diferentes bailes para asimilar los gestos técnicos y poder aplicarlos. Participa de los juegos como ser social, para aprovechar los diferentes espacios compartir con sus familiares y/o compañeros	Valora las prácticas dancísticas y recreativas en clase, como un elemento que favorece su sano desarrollo
Contenidos Sugeridos El baile: ritmos tradicionales, ritmos modernos, montajes coreográficos La recreación: juegos tradicionales					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 79 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** SECUNDARIA **GRADO:** 10 **PERIODO:** UNO

Meta del grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

Objetivo del periodo: Conoce la importancia de aprender organización deportiva como herramienta para entender diferentes eventos que se realizan a nivel deportivo nacional e internacional, a su vez que le sirve como herramienta de desempeño laboral.

Practicar algunas técnicas de masaje, como una alternativa que contribuye a la conservación, mejoramiento de la salud y rendimiento deportivo.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **80 / 89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Valoro la preparación previa para la ejecución responsable de las prácticas motrices deportivas individuales y colectivas. Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable	AXIOLOGICA CORPORAL EXPRESIVO CORPORAL Y MOTRIZ	-Planeación y/o ejecución de eventos deportivos-recreativos -Trabajo en equipo -Relaciones interpersonales -Dominio conceptual y teórico	Identifica la conformación de los diferentes grupos dentro de los eventos, para llevarlos a la práctica. Conoce la estructura: músculos, articulaciones y las técnicas adecuadas para la aplicación de maniobras para masaje	Aplica principios de organización de eventos con sus compañeros y/o familiares para afianzar los conceptos aprendidos. Realiza y/o dibuja, sustenta las técnicas de masaje de forma correcta y los cuidados necesarios.	Manifiesta interés por conocer organización deportiva y practicarla. Muestra interés, respeto por su cuerpo y el de sus compañeros, en la aplicación de los masajes
Contenidos Sugeridos Organización de eventos: deportivos, recreativos, culturales: organigrama, comisiones, fixture Masaje: relación con la salud y el deporte, tipos, maniobras Biotipo corporal					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 81 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 10 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

Objetivo del periodo: Desarrollar en los estudiantes habilidades para crear y dirigir un juego, como herramienta de desempeño y/o orientación vocacional



Institución Educativa *Oreste Sindici*

“Formamos con calidad para una sociedad más humana”



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **82 / 89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo. Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.	AXIOLOGICA CORPORAL Y MOTRIZ	-Creatividad -Relaciones -interpersonales -Trabajo en equipo - Construye diseños de prácticas corporales	Reconoce la clasificación y tipos de Juegos para emplearlos como herramienta de aprendizajes significativos	Elabora y dirige un Juego para poner en práctica los conocimientos adquiridos, a la vez que brinda un servicio social. Participa activamente de los Juegos para aprender conceptos en forma diferente y a la vez desarrollar sus capacidades fisicomotrices	Manifiesta interés por participar en Juegos que le permiten afianzar conocimientos en una forma divertida y amena
Contenidos Sugeridos					
EL JUEGO: HISTORIA: definición, teorías del juego, características, valor educativo, clasificación.					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 83 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 10 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al finalizar el grado décimo, el estudiante estará con plena capacidad de identificar, aplicar y evaluar técnicas de movimiento acordes con las exigencias propias de las sesiones prácticas de la clase.

Objetivo del periodo: Reconoce en el folclor una expresión autóctona de su cultura y se interesa por aprender, practicar y divulgar acerca de éste.

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarías. Reconozco otras formas de prácticas deportivas y artísticas en otras culturas y la importancia que ellas representan	EXPRESIVA CORPORAL Y MOTRIZ	-Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones corporales • Creatividad -Relaciones interpersonales • Trabajo en equipo	Identifica las características principales de diferentes regiones folclóricas a través de los bailes, el vestuario, la comida, el deporte entre otros	. Realiza prácticas (bailes), propias de diferentes regiones folclóricas, para diferenciarlas, ejercitarse y favorecer su salud física y mental	Manifiesta interés y respeto por los temas relacionados con el folclor colombiano para apropiarse de ellos.
Contenidos Sugeridos					
FOLCLOR COLOMBIANO: demosófico, literario, musical. Regiones: 1. Atlántica o Caribe, 2. Pacífico, 3. Andina, 4. Amazonia, 5. Insular, 6. Orinoquia COREOGRAFÍAS. Hábitos saludables					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 84 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: MEDIA GRADO: 11 PERIODO: UNO

Meta del grado: Al finalizar el año, el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así un compromiso como agente propositivo de las prácticas corporales.

Objetivo del periodo: Diseñar e implementar, formas de trabajo para mejorar su condición física y calidad de vida. Aplica y/o sustenta en prácticas de clase, el tratamiento apropiado a cada lesión deportiva



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 85 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para mantener la salud.	COMPETENCIA MOTRIZ Y AXIOLOGICA CORPORAL	-Proyección de sus capacidades corporales a un fin - Calidad y eficiencia en diseño de movimientos corporales - Dominio conceptual y teórico	Compara los tipos de entrenamiento, para obtener beneficios en su utilización durante la actividad física. Identifica los principales tipos de lesiones que se pueden presentar en la práctica deportiva	Diseña y ejecuta rutinas de ejercicio, que le permiten potencializar sus capacidades físicas y mejorar su salud. Explica, el tratamiento apropiado a una lesión deportiva	Con la participación y trabajos demuestra que valora el entrenamiento como herramienta para potencializar sus capacidades y beneficiar su salud. Argumenta la importancia de aprender sobre lesiones deportivas para prevenirlas
Contenidos Sugeridos Entrenamiento: tipos, componentes, relación con la alimentación y el biotipo. Lesiones: óseas, tendinosas, articulares, ligamentos					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 86 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 11 **PERIODO:** DOS

Meta del grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las prácticas corporales.

Objetivo del periodo: Estimular en los estudiantes el interés por conocer, crear y practicar sistemas de juego que les sirvan para mejorar su desempeño deportivo y su habilidad de análisis.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 87 / 89
--------------------------------	-----------------	------------	------------------------------

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Participo en actividades competitivas de acuerdo con sus posibilidades fisicomotrices, con sentido ético y moral. Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas	AXIOLOGICA CORPORAL Y MOTRIZ	-Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones corporales. - Diseño de prácticas corporales -Pensamiento crítico -Habilidades comunicativas	Conoce diferentes Sistemas de Juego y los aplica de acuerdo con las necesidades, como evidencia de lo aprendido en clase.	Aplica y /o argumenta diferentes sistemas de juego Expone Sistemas de Juego, para obtener un buen desempeño, a la vez que desarrolla habilidades de liderazgo.	En sus intervenciones y con sus trabajos demuestra la importancia que tiene conocer, aplicar y dirigir sistemas de Juego, para alcanzar un buen desempeño en la práctica deportiva
Contenidos Sugeridos					
1. SISTEMAS DE JUEGO EN LOS DEPORTES DE CONJUNTO: qué son, para qué se utilizan, tipos de sistemas: defensivos, ofensivos, mixtos 2. DEPORTES DE CONJUNTO NO TRADICIONALES: ultimate, rugby, hockey adaptado, bádminton					



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800

ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA	Código: DC-FR35	Versión: 7	Página 88 / 89
-------------------------	-----------------	------------	----------------

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL:** MEDIA **GRADO:** 11 **PERIODO:** TRES

Meta del grado: Al finalizar el año el estudiante reconocerá la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que le permitan proyectarse a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las prácticas corporales.

Objetivo del periodo: Establece diferencias de folclor latinoamericano para ampliar sus conocimientos y relacionarlos con el área.



Institución Educativa *Oreste Sindici*

"Formamos con calidad para una sociedad más humana"



OE-2000800



ESTRUCTURA PLAN DE ÁREA

Código: DC-FR35

Versión: 7

Página **89 / 89**

ESTÁNDAR	COMPETENCIA	APRENDIZAJES	EVIDENCIA DE APRENDIZAJES		
			SABER	HACER	SER
Demuestro habilidades rítmicas y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal. Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permiten un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional.	EXPRESIVA CORPORAL Y MOTRIZ	-Proyección de sus capacidades corporales a un fin -Adecuación del tiempo y el espacio a construcciones corporales. - Comparación de diversas prácticas corporales y su significación cultural	Diferencia bailes, deportes y música de algunos países latinoamericanos para establecer relaciones comparativas con Colombia.	Realiza prácticas de folclor ampliando sus posibilidades de movimiento	Muestra a través de su participación un interés por aprender temas de folclor latinoamericano para enriquecer su cultura.
Contenidos Sugeridos					
FOLCLOR LATINOAMERICANO: DEMOSÓFICO, LITERARIO Y MUSICAL: Brasil-Argentina-México-Perú-Venezuela-Ecuador COREOGRAFÍAS					
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES					