



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CORAZÓN

“La cultura del respeto, la responsabilidad y el autocuidado, nos hace mejores seres humanos”

Institución Educativa de carácter oficial adscrita a la Secretaría de Educación de Medellín.  
NIT 900705111-0 DANE 105001026352 NÚCLEO EDUCATIVO 931



### PLAN DE ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES 2026

#### INTRODUCCIÓN:

##### CONTEXTO

La Institución Educativa El Corazón se encuentra ubicada en el barrio El Corazón de la Comuna 13 de Medellín. Fue creada por medio de la resolución N° 10211 de octubre 18 de 2013. Este acto administrativo le dio vida a una nueva institución oficial, reemplazando aquella de carácter privado, que prestó el servicio de cobertura educativa, denominada Colegio Vida y Paz - FUNDE, la cual, a su vez, había sustituido a otra institución también de cobertura, llamada Educación Sin Fronteras, que prestó sus servicios desde el año 2002.

Los estudiantes pertenecen a familias cuyos padres mayoritariamente cursaron la educación básica, algunos la media e incluso, técnicas y tecnologías. Dedican su tiempo libre al consumo masivo de medios de comunicación, también, en ocasiones a la práctica deportiva y al acompañamiento activo de los compromisos académicos de sus hijos. Para la institución, es importante que este acompañamiento se optimice para que a su vez mejoren los resultados y se reduzca la reprobación y el ausentismo escolar. Resaltamos de las familias de nuestra comunidad educativa, el creciente interés porque sus miembros, sobre todo los que están en edad escolar puedan acceder a la educación superior con el objetivo de mejorar su proyecto y calidad de vida.

La mayoría de los estudiantes pertenecen a estratos 1 y 2, con gran participación de la población afro descendiente y desplazada; estos proceden de sectores como Belencito, El Corazón, La Independencia, Nuevos Conquistadores, entre otros. En estos barrios las actividades económicas predominantes son el comercio formal e informal, la construcción, la albañilería, el servicio doméstico, y oficios varios, devengando generalmente un salario mínimo para el sustento familiar cuyo promedio de integrantes es de 6 personas; donde predominan problemas de inseguridad, desempleo y pobreza. En muchos casos las familias no cuentan con la presencia del padre, siendo las madres o las abuelas cabezas de hogar, quienes deben encargarse tanto del sustento económico, como del acompañamiento y formación de los hijos.

En la historia del barrio, el contexto social donde está ubicada la institución, ha dejado sobre los estudiantes indudablemente, marcas negativas, como la violencia, el maltrato, la cultura de la ilegalidad, la ausencia de un proyecto de vida, la falta de interés por el estudio, escasos modelos de superación y el facilismo, lo que dificulta el proceso educativo. No obstante, la

Institución en su corto tiempo de vida, y gracias al tesón y a la calidad humana del personal docente, directivo y administrativo, está cambiando mentes y hábitos de conducta en busca de la superación y el desarrollo de la comunidad del Corazón.

La Institución cuenta con aproximadamente 1100 estudiantes, sus edades oscilan entre 5 y 19 años, distribuidos en dos sedes desde preescolar hasta undécimo grado, con dos modalidades de formación: Académica y Media Técnica.

Además, se cuenta con el acompañamiento de programas como Entorno Escolar Protector, Medellín me cuida de la Secretaría de Salud y UAI, el cual a través de la maestra de apoyo atiende niños con necesidades educativas especiales.

A la par también, desde sus inicios en el año 2014, la institución establece y pone en ejecución unos planes de mejoramiento, que abarcaban el nivel estructural de la institución, así como los procesos de convivencia, que, según el sentir de los mismos estudiantes, padres de familia y comunidad, han cambiado notoriamente; lo que permitirá que la institución pueda proyectar eficazmente, unos niveles académicos y comportamentales, más altos, como objetivo puntual de los líderes de la institución.

#### ESTADO DEL ÁREA

El área de educación física posee una gran acogida por la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa El Corazón, ellos manifiestan el gusto por el área, pero a su vez se reconocen muchas falencias frente a las actividades planteadas y las competencias que deben adquirir.

Se presentan avances con los estudiantes gracias a las prácticas deportivas institucionales y en interacción con otras instituciones; el fútbol y el fútbol de salón, por tradición, han sido el énfasis del área deportiva convirtiéndose la implementación de otras disciplinas en un reto. Es así como la institución viene trabajando de la mano del Inder, en las propuestas y el uso de espacios diferentes a los dispuestos para estos deportes anteriormente mencionados y realizando otras prácticas deportivas como, voleibol, ajedrez, bádminton, artes marciales, softbol, danza y baile.

La implementación de otras disciplinas deportivas, lúdicas y recreativas ha permitido articular y dar cumplimiento con los lineamientos del área, adicionalmente, la institución viene avanzando en la designación de recursos para algunos requerimientos didácticos. La realización de actividades programadas en el marco del proyecto "Aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo", transversaliza el área de educación Física y enriquece la planeación y ejecución del plan de clase período a período.

La institución cuenta con algunos recursos, tales como: balones, pelotas, colchonetas y aros, organizados en diferentes lugares designados. Sin embargo, contar con más recursos de educación física es fundamental para enriquecer las clases y ofrecer actividades más diversas y dinámicas.

Es fundamental dar continuidad a las alianzas y convenios con instituciones del ámbito de la educación física, el deporte y la recreación, ya que estos vínculos brindan a los estudiantes oportunidades para ocupar su tiempo libre de manera enriquecedora, fomentando su desarrollo integral y ampliando sus experiencias formativas.

### **ENFOQUE METODOLÓGICO CONSTRUCTIVISTA–SOCIOCULTURAL**

El área se desarrolla desde un modelo constructivista con perspectiva sociocultural, donde el aprendizaje motor se construye socialmente a través de la interacción, la colaboración y la mediación cultural (César Coll, Teresa Mauri y Javier Onrubia Coll, «Análisis y resolución de casos-problema mediante el aprendizaje colaborativo»2021).

Priorizamos:

Aprendizaje colaborativo: Diseño de tareas motrices que requieran interdependencia positiva, diálogo corporal y toma de decisiones en equipo.

Andamiaje pedagógico progresivo: Ajuste de ayudas técnicas, tácticas y emocionales según las necesidades del grupo y de cada estudiante.

Conexión con el contexto sociocultural: Las prácticas corporales se vinculan con las expresiones motrices, lúdicas y deportivas propias del territorio, reconociéndolas como recursos pedagógicos válidos.

Evaluación formativa y participativa: Coevaluación, autoevaluación y portafolios grupales que visibilicen los procesos de construcción colectiva del conocimiento motor.

Espacios de reflexión grupal: Momentos estructurados para la metacognición corporal, donde se analizan no solo los resultados, sino los procesos de interacción y ayuda mutua.

### **JUSTIFICACIÓN**

Los estudiantes que posee la Institución Educativa El Corazón se caracterizan por su vulnerabilidad debido a las condiciones del entorno, pues por su ubicación en la ciudad y por la historia que tiene la Comuna 13 requieren de una atención permanente desde lo social y humano, de esta manera se pueden obtener excelentes resultados desde el área; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, corporal, cognitiva, psico-afectiva y espiritual, entre otras, que dificultan la atención en cuanto a la falta de un núcleo familiar que responda a las diferentes necesidades de los estudiantes. La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños, niñas y jóvenes herramientas fundamentales; por esta razón, hay que reconocer la importancia del área de educación física, recreación y deporte en el desarrollo motriz, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas en edad escolar y del proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es

necesario implementar otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación de seres íntegros y autónomos, que puedan solucionar las dificultades y problemas que les genera el contexto.

Todo niño, niña o joven sin importar cuáles sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto, las instituciones educativas deben propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación. Es así como se hace necesario exigir que en todas las instituciones educativas del municipio de Medellín respondan efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se les garantice oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos en general. De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños y jóvenes el desarrollo de sus capacidades físicas, perceptivas y socio motrices y las habilidades de manejo y manipulación, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la espacialidad, la temporalidad, la flexibilidad, entre otras; de forma que se pueda contribuir al desarrollo cognitivo: la atención, la concentración, la memoria, el óptimo rendimiento académico, la comprensión lectora y la producción textual y desde lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

#### **REFERENTE CONCEPTUAL:**

##### **FUNDAMENTOS LÓGICO - DISCIPLINARES DEL ÁREA**

A mediados del siglo XX se expide la Resolución 2011 de 1967, en la cual se contemplan como objetivos específicos, en el programa de Educación Física para la enseñanza media, la formación física, la actitud y formación postural, el cuidado corporal, el tiempo libre, la formación en destrezas naturales, destrezas técnicas y el ritmo.

Con los decretos 088 de 1976 y 1419 de 1978 se establecieron lineamientos para conceptualizar los diferentes niveles educativos, formulándose los currículos de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. El contenido principal en el preescolar y la Básica Primaria fue la psicomotricidad, las funciones perceptivo-motoras, la gimnasia infantil y las cualidades físicas. En secundaria, los contenidos correspondían a la gimnasia, las cualidades físicas y los deportes; mientras para la enseñanza media se crea la modalidad Bachillerato en Educación Física (MEN, 2012).

Teniendo en cuenta lo anterior, la programación curricular debe estar ajustada a los fines del sistema educativo colombiano, entre otros:

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

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

- Afianzar el desarrollo personal, social y cultural adquirido en el nivel de educación básica.
- Adquirir los conocimientos fundamentales y las capacidades, habilidades y destrezas básicas, que además de prepararlo para continuar estudios superiores, lo orienten hacia un campo de trabajo.
- Utilizar creativa y racionalmente el tiempo libre para el sano esparcimiento, la integración social y el fomento de la salud física y mental.
- Adquirir suficientes elementos de juicio para orientar su vida y tomar decisiones responsables.

Las anteriores consideraciones dinamizadas en el aula dentro del proceso de la educación física como estructura que fundamenta y afianza la naturaleza de un sujeto consciente y comprometido con su integridad.

Con la expedición de la Constitución Nacional en 1991, se reconoce la educación física como práctica social que favorece la formación de los ciudadanos y como práctica educativa que permite la formación integral; mientras que, con la expedición de la Ley General de Educación en el año 1994, la educación física adquiere su carácter de obligatoria y fundamental para alcanzar los objetivos de la educación.

Se reconocen otras prácticas culturales como posibilidad de implementación en el plan de estudios; además de su aporte en las transformaciones sociales desde el reconocimiento del cuerpo y de los otros, ligados a procesos que posibiliten, básicamente, el desarrollo del país.

La Ley 934 de 2004 establece que todas las instituciones educativas del país deben incluir en sus proyectos educativos institucionales, además del plan de área de Educación Física, los proyectos pedagógicos complementarios del área.

Es necesario tener claridad que las actividades de Tiempo Libre y Jornada Complementaria ofertadas a los estudiantes obedecen a la continuación y el fortalecimiento de aquellas prácticas que el docente implementa en el área, con la finalidad de afianzar de manera intencionada aquellos asuntos relacionados con la formación de los niños y jóvenes, tales como: expresiones y técnicas motrices, valores, convivencia, estilos de vida saludables y generación de una cultura del cuidado propio, del otro y del entorno, propiciando una calidad de vida y ambientes sanos para la ciudad.

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

Desde el año 2005 se inicia la estructuración y dinamización de las Mesas de Educación Física en el municipio de Medellín, como una estrategia pedagógica y metodológica donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales que de una u otra forma intervienen en el desarrollo pedagógico de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, a través de actividades curriculares y complementarias, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Esta estrategia abierta a la participación de docentes de primaria y licenciados en el área de bachillerato fue generando líneas de acción contextualizadas a los entornos y características poblacionales, sin perder de vista el enfoque integral, formativo y sistemático.

Las dinámicas de las Mesas de trabajo, que conforman la estructura del Laboratorio de la Enseñanza de la Educación Física y el Olimpismo, son espacios de formación permanente en donde la experiencia, los saberes y las preguntas son el punto de partida para construir teorías y conceptos establecidos por expertos, que son aterrizados por los docentes de las Mesas, a las realidades y condiciones de nuestras instituciones educativas y sus estudiantes.

Por lo tanto, la educación física de hoy se convierte en un área real, producto de una evolución, en donde la historia, las competencias, los saberes y las experiencias de los docentes son puestos a prueba en la cotidianidad escolar.

#### FUNDAMENTOS PEDAGÓGICO – DIDÁCTICOS

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

La escuela es, entonces, un lugar privilegiado para que niños, niñas y jóvenes se reconozcan como sujetos por medio de la motricidad que posibiliten la transformación del contexto social y que promuevan aspectos propios de la existencia como “la identidad, la interacción, la inclusión, la interculturalidad, el respeto, la resistencia, el control, la vinculación, la transformación, la diferenciación, la autonomía, la visibilización, la democracia, el arraigo y la potencialización del sujeto” (Rubiela Arboleda, 2010, p. 20).

Si la educación física, como disciplina pedagógica, es la ciencia y el arte de ayudar a los sujetos en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento y de sus facultades personales, entonces desde esa mirada, se puede considerar que la educación física pretende “la formación del ser humano, por medio de la motricidad, entendiendo esta última como medio y fin en sí misma, como vivenciarían del cuerpo. La motricidad comprende la expresión motriz intencionada de percepciones, emociones, sentimientos, conocimientos y operaciones cognitivas con el objeto de lograr potencialidades que conduzcan al perfeccionamiento del ser humano” (Chaverra et al., 2010, p. 37).

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

- “Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.

Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, técnicas, los saberes y hábitos de actividad motriz, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad”.

- Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad.

Desarrollo del pensamiento, la sensibilidad, la expresión y la lúdica, a través de acciones motrices como, por ejemplo, la resolución de problemas relacionados con la anticipación, la destreza operativa y el sentido crítico, que sean capacidades requeridas durante los procesos de abstracción y generalización para la toma de decisiones”.

- “Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas. Educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal”.

- “Apoyar la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz. Base de la convivencia ciudadana, como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general”.

- “Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente. Se generan vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección”.

- “Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la Educación Física, Recreación y Deporte. Esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular debe adaptarse a sus necesidades”.

La educación física adquiere unas particularidades que la diferencian de otras disciplinas del saber y que a su vez establecen unos modos particulares en su configuración teórico-práctica. El cuerpo y la motricidad, en su sentido más amplio, determinan un abordaje diferente desde los procesos de enseñanza- aprendizaje y en correspondencia al sujeto que se pretende formar. Si las teorías educativas dan cuenta de la complejidad del ser humano, en razón del reconocimiento de su singularidad biológica y cultural, entonces la pedagogía deberá hacer su reflexión desde esa misma complejidad manifiesta.

Es pertinente entonces que la educación física como práctica pedagógica, al decir de Edgar Morin (1999), pueda enseñar más allá de los contenidos y exponga problemas centrales que generalmente son ignorados y olvidados. No se puede concebir una traslación ingenua y estéril de contenidos que poco o nada ayuden en el desarrollo humano del sujeto y en su forma de ser y estar en el mundo, pues el sujeto debe tener lecturas acertadas acerca de sí mismo, de los otros y de la sociedad en la que vive. Así, deben identificarse los orígenes de errores, de ilusiones y de cegueras propios del conocimiento que permitan establecer otros modos de acercamiento para su comprensión.

De igual manera, debe propiciarse un conocimiento pertinente en atención a: el contexto, lo global, lo multidimensional y lo complejo, con el fin de abordar problemáticas generales pero que respondan a lo local. Conocimiento que permita conocer el mundo y sus dinámicas a través de experiencias particulares y contextualizadas. La educación física, además, debe reconocer la condición humana de los sujetos, aspecto que parte desde la realización de unos interrogantes ontológicos; ¿Quiénes somos?, ¿Dónde estamos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? Edgar Morin 1999). Existe entonces un reconocimiento corporal que supera lo biológico para aprehender y reconocer la condición humana y el reconocimiento, a su vez, de otras culturas, de otras formas de estar en el mundo. El cuerpo confina diferentes esferas que permiten la comunicación y la expresión, en él se inscriben las manifestaciones de la cultura, pero además determina y está inmerso en la modificación del contexto social.

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

#### NORMAS TÉCNICO – LEGALES

Desde la Ley General de Educación hasta cada una de las leyes, decretos, directivas ministeriales y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación e implementación de la Educación Física, dentro de los procesos formativos de los estudiantes (no solo desde la perspectiva de cuerpo y movimiento, sino, desde las dimensiones

esenciales del individuo, como ser social, intelectual, creativo, político, afectivo, moral y lúdico), el área de la Educación Física se convierte en un medio para enseñar al estudiante a ser un mejor individuo, ciudadano y un investigador de su propio ser en beneficio de una mejor ciudad. Como lo plantea la Ley 115 de 1994 en el artículo 5, los fines de la educación son:

- “La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad”.
- “La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación”.
- “La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios”.
- “La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber”.
- “El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país como fundamento de la unidad nacional y de su identidad”.
- “El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones”.
- “La creación y el fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe”.
- “El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural, y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país”.
- “La adquisición de una conciencia para la conservación, la protección y el mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la nación”.
- “La formación de la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social”.

- “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre”, y
- “La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo”.

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

- “La comprensión y el desarrollo actual de la educación física son resultado de una evolución y construcción histórica social”.
- “Se requiere comprender la pluralidad de puntos de vista o enfoques de la educación física y la necesidad de construir nuevos paradigmas y superar los que representan un obstáculo, en un ambiente de diálogo de saberes en función de la formación del hombre y la sociedad”.
- “La pedagogía actual cultiva la sensibilidad y postura abierta ante las características del estudiante, sus necesidades sociales y culturales y el papel que en ellas debe jugar la educación física”.
- “El proceso curricular incluye la delimitación, dentro de la realidad compleja, de los problemas fundamentales respecto al contexto, el sujeto y el saber disciplinar para trazar líneas de acción”.
- “La investigación permanente es un proceso del currículo cuyo objeto es la formación de seres humanos y de cultura, lo cual requiere de un enfoque relacional del saber disciplinar”.
- “Un amplio margen de flexibilidad permite asumir diferentes formas de interpretación y de acción, de acuerdo con diversos contextos, posibilidades e intereses, transitoriedad de los currículos y apertura a modificaciones, reorientaciones y cambios”.
- “Los procesos curriculares son espacios para la creatividad, la crítica y la generación de innovaciones”.
- El currículo como proyecto pedagógico y cultural señala un amplio horizonte de acción de la educación física”.

- “La toma de decisiones en la orientación, elaboración, puesta en práctica y evaluación y transformación del currículo debe ser participativa y democrática”.

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

- La competencia motriz, “entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias”.
- “La competencia expresiva corporal debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de 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”.

Finalmente, es pertinente indicar que se han tomado como soportes conceptuales y estructurales los aportes desde el Ministerio de Educación Nacional, la Universidad de Antioquia y la Secretaría de Educación de Antioquia, entre otros, que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones del municipio de Medellín.

#### ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS Y POLÍTICAS VIGENTES

La Educación Física, Recreación y Deporte en el contexto actual se enriquece con enfoques que responden a las necesidades sociales, educativas y sanitarias del siglo XXI (UNESCO, 2021). Desde la Institución Educativa El Corazón, asumimos los siguientes referentes contemporáneos:

Educación física inclusiva y con perspectiva de género: Promovemos la participación equitativa de todos los estudiantes, reconociendo la diversidad de identidades, capacidades e intereses, y fomentando la ruptura de estereotipos asociados al deporte (MEN, 2017).

Bienestar socioemocional a través de la motricidad: Integramos prácticas como mindfulness, yoga y expresión corporal como herramientas para la gestión emocional, la reducción del estrés y el desarrollo de la autoestima, especialmente valiosas en contextos de vulnerabilidad (Hernández & Velázquez, 2019; López, 2020).

Salud integral y hábitos de vida activa: Más allá del rendimiento físico, priorizamos la formación en autocuidado, alimentación balanceada, prevención de enfermedades no transmisibles y uso responsable del tiempo libre (OMS, 2020; Ministerio de Salud, 2021).

Tecnologías y entornos digitales: Incorporamos recursos digitales (aplicaciones, videotutoriales, plataformas de medición de actividad) como apoyo didáctico y motivacional, sin olvidar la importancia de la presencialidad y la interacción corporal (García & Fernández, 2021; Ruiz & García, 2020).

Sostenibilidad y conciencia ambiental: Fomentamos el uso de espacios al aire libre, la reutilización de materiales y la reflexión sobre el impacto ambiental de las prácticas deportivas (Junta de Andalucía, 2020; ONU Medio Ambiente, 2019).

Estos enfoques se alinean con políticas recientes como:

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026, que prioriza el deporte como herramienta de convivencia y salud pública.

El programa "Medellín Me Cuida" y la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física de la Alcaldía de Medellín (Acuerdo 048 de 2021), que promueven la práctica deportiva desde un enfoque territorial e inclusivo (Alcaldía de Medellín, 2022; Ministerio del Deporte, 2021).

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 (Salud y bienestar) y el ODS 4 (Educación de calidad) (Naciones Unidas, 2015).

## PROYECTOS TRANSVERSALES

**"APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, EL FOMENTO DE LAS DIVERSAS CULTURAS, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO":**

- En primero a tercero: juegos tradicionales, rondas, danzas folclóricas y actividades recreativas guiadas.

- En cuarto a séptimo: clubes deportivos, encuentros interclases, salidas pedagógicas a espacios deportivos locales.
- En octavo a undécimo: diseño y gestión de eventos recreativos, proyectos de vida saludable y participación en redes deportivas comunales.

**"PREVENCIÓN INTEGRAL DE LA DROGADICCIÓN":**

- Talleres sobre manejo del estrés a través de la actividad física.
- Actividades de respiración, relajación y yoga integradas en el calentamiento y enfriamiento.
- Conversatorios con deportistas locales sobre hábitos saludables y toma de decisiones.

**MALLA CURRICULAR**

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: PRIMERO</b>	
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>	
<b>DOCENTE: YOBANNA ANDREA MONTOYA RESTREPO, YESENIA LOPEZ CAÑAS, HEIDI ALVAREZ. PAULA EMILIA CORDOBA</b>			

**OBJETIVOS**

**Objetivos por nivel**

- Conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- Formar para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

**Objetivos de grado**

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Explorar y manifestar emociones a través del movimiento corporal.

- Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

### COMPETENCIAS Y NÚCLEOS DE FORMACIÓN

- Competencia motriz
- Competencia expresiva corporal
- Competencia axiológica corporal

### PERIODO 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿Cómo ubicar el cuerpo en el espacio y el tiempo a través del movimiento?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

### INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Reconoce posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en diferentes situaciones de juego y ejercicios físicos.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento (Movilidad articular, activación y estiramiento).</li> <li>• Autorregulación (Normas para la educación física y el deporte).</li> <li>• Ejercicios que involucran capacidades físicas y perceptivas motrices: Enfoque:</li> </ul>	<p>Ejecuta y crea movimientos a nivel global y segmentario en diferentes situaciones de juego y ejercicios físicos.</p>	<p>Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo y el de otros, durante la realización de las situaciones de juego y los ejercicios físicos.</p>

<p>exploración motriz básica y control corporal global. Desplazamientos básicos (caminar, trotar, saltar, gatear, reptar), cambios de dirección y diferentes niveles (alto-medio-bajo), juegos de orientación corporal (arriba/abajo, dentro/fuera), reconocimiento de partes del cuerpo en movimiento, equilibrio estático simple (un pie, puntas talones), coordinación óculo –manual básica (lanzar y atrapar objetos grandes) y juegos rítmicos con palmas y pasos simples.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reglamentación en el juego y la competencia: Enfoque: Reconocimiento básico de reglas. Normas básicas en el juego, reglas simples de participación, turnos y señales en actividades lúdicas, acuerdos básicos para jugar en grupo, respeto por las reglas y los compañeros y turnos y señales del docente.</li> <li>● Juegos de competencia: Competencia lúdica básica: Enfoque: Competir jugando / participación y disfrute; Juegos de competencia simples, Competencias por turnos, juegos de llegar primero, retos motores individuales básicos, carreras cortas recreativas, juegos de</li> </ul>		
--	--	--

<p>persecución, competencias de habilidades básicas: saltar, correr, lanzar; juegos de equipo sin marcador formal, competir respetando turnos, competencia como experiencia de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Juegos de cooperación y colaboración: Cooperación básica guiada. Enfoque: Jugar juntos y ayudarse, juegos cooperativos simples, actividades de ayuda entre compañeros, juegos de transportar objetos en grupo, retos motrices en pareja, juegos de coordinación conjunta, dinámicas de seguir al compañero, juegos de lograr metas comunes simples, actividades de imitación en grupo, rondas y juegos colectivos sin oposición, retos de completar tareas entre todos.</li><li>● Iniciación al fútbol y sus diferentes modalidades de fútbol de salón, fútbol sala, fútbol vóley, fútbol tenis: Exploración motriz con el balón. Enfoque: Familiarización y juego libre guiado, exploración del balón con los pies, juegos de conducción libre, golpear el balón con diferentes partes del pie, juegos de patear y perseguir, coordinación pie-balón, juegos de puntería con el pie, mini-retos de llevar el balón, introducción lúdica al gol, juegos</li></ul>		
---	--	--

<p>predeportivos tipo fútbol, fútbol recreativo sin posiciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gimnasia: Exploración corporal y patrones básicos. Enfoque: Descubrimiento del movimiento., exploración de movimientos corporales básicos, posturas fundamentales del cuerpo, apoyos simples (manos y pies), rodadas básicas en colchoneta, equilibrio estático elemental, desplazamientos variados (rodar, gatear, reptar), saltos básicos en el puesto y con desplazamiento, juegos de equilibrio, cambios de posición corporal, movimientos en diferentes niveles (alto-medio-bajo).</li> <li>● Atletismo: Movimientos atléticos básicos. Enfoque: Exploración de correr, saltar y lanzar, juegos de correr y parar, carreras cortas recreativas, desplazamientos rápidos y lentos, saltos libres con dos pies, saltos de obstáculos bajos, lanzamientos suaves de objetos livianos, juegos de distancia y llegada, coordinación carrera-salto, juegos de persecución, retos motores de velocidad básica.</li> <li>● Baloncesto: Exploración con balón y canasta. Enfoque: Familiarización y juego libre guiado, exploración del balón con manos, juegos de lanzar y atrapar. bote libre del balón,</li> </ul>		
--	--	--

<p>lanzamientos a blancos altos y bajos, juegos de encestar recreativos, coordinación óculo-manual básica, desplazamientos con balón en mano, juegos de puntería con balón, mini-juegos tipo enceste, baloncesto recreativo sin reglas formales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrismo: Exploración rítmica y motriz. Enfoque: Movimiento, ritmo y coordinación básica, movimientos rítmicos básicos, desplazamientos con conteo, palmas y percusión corporal, pasos simples de animación, juegos de coordinación grupal, uso básico de pompones, formación en filas y círculos, secuencias cortas de movimiento, expresión corporal con música, rutinas guiadas muy simples.</li> <li>● Deportistas reconocidos de cada disciplina (talleres escritos, videos, biografías).</li> <li>● Reglamentación básica de cada disciplina deportiva.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participa en la ejecución de juegos y ejercicios físicos de forma global y segmentaria.</li> <li>● Cuida su cuerpo y el de otros durante el juego y los ejercicios físicos.</li> <li>● Participa de prácticas corporales que incluyen la gimnasia, el fútbol, el fútbol de salón, el fútbol sala y el baloncesto.</li> <li>● Se ubica espacio – temporalmente durante la realización de juegos y ejercicios físicos.</li> <li>● Muestra creatividad en la realización de variantes en los juegos y ejercicios propuestos.</li> </ul>		
<b>PERIODO 2</b>		

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Qué expresa el cuerpo cuando exploro el movimiento?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica diferentes formas rítmicas y expresiones corporales mediante la realización de ejercicios físicos y la participación en situaciones de juego.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades perceptivo y socio motrices: Exploración corporal e interacción básica. Reconocimiento global del cuerpo, partes del cuerpo en movimiento, sensaciones corporales básicas, orientación espacial simple, relaciones arriba-abajo / dentro-fuera, percepción de rápido-lento, equilibrio estático básico, relación cuerpo-espacio-objeto, Juegos corporales y colectivos, imitación motriz, participación por turnos, normas básicas de interacción, reconocimiento de partes del cuerpo, esquema corporal básico, lateralidad inicial, orientación espacial</li> </ul>	<p>Realiza diferentes formas rítmicas y expresiones corporales mediante ejercicios físicos y juegos.</p>	<p>Manifiesta sensibilidad, respeto y apertura al explorar diferentes formas rítmicas y expresiones corporales en ejercicios físicos y situaciones de juego.</p>

<p>simple, nociones rápido–lento, coordinación global básica, exploración sensorial del movimiento, juegos de imitación y seguimiento, interacción motriz guiada, respeto de turnos, reglas básicas de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Exploración e imitación: rondas infantiles de repetición, desplazamientos circulares simples, seguimiento de gestos y acciones cantadas, canciones jugadas, canciones con mímica, movimiento por consignas musicales, coordinación básica voz–movimiento, aeróbicos infantiles por imitación, movimientos globales al pulso, rutinas de 3–4 acciones repetidas, juegos tradicionales rítmicos, con palmas y conteos, de persecución con ritmo, cantados, juegos tradicionales (pañuelito, pato – pato, entre otros).</li><li>● Coreografías: secuencias de 3–5 movimientos, repetición guiada, memoria motriz básica, danza tradicional: pasos básicos imitativos, danza urbana: rebotes y pasos libres, danza moderna: movimiento libre guiado, danza contemporánea: expresión de emociones con música, danza tradicionales, modernas, urbanas, contemporáneas y alternativas.</li></ul>		
---	--	--

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Artes marciales: Exploración y autocontrol corporal, normas de seguridad y respeto en prácticas marciales, juegos de equilibrio y control postural, posiciones básicas del cuerpo (guardia estática lúdica), desplazamientos simples al frente y atrás, caídas simuladas en colchoneta (formas seguras), coordinación básica de brazos y piernas, golpes al aire de forma controlada (sin contacto), juegos de oposición suave (empujes controlados), valores: respeto, saludo, escucha de instrucciones.</li><li>● Prácticas corporales de stretching, meditación y relajación: tai chi, pilates, mindfulness y yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra): Conciencia corporal básica, stretching, estiramientos suaves globales guiados, movilidad articular básica, estiramientos imitando animales y formas, relajación breve acostados o sentados, juegos de “tensión–soltar” músculos, reconocimiento de tensión y calma, respiración y meditación, respiración lenta guiada, atención a la inhalación y exhalación, momentos cortos de silencio consciente, yoga: Posturas básicas lúdicas (animales, árboles, montañas), equilibrio simple, pilates infantil, control postural básico en el piso,</li></ul> |  |  |
|--|--|--|

<p>activación suave del centro corporal, Taichí adaptado, movimientos lentos de brazos, secuencias suaves imitativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bádmiton: Exploración y familiarización. Reconocimiento de la raqueta y el volante, normas básicas de seguridad, juegos de coordinación óculo-manual con volante, golpes libres de exploración (sin red), lanzar y atrapar volante, golpes suaves hacia arriba, control del volante en el aire, desplazamientos básicos con implemento, juegos lúdicos de puntería.</li> </ul>		
---	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realiza ejercicios rítmicos siguiendo el tiempo musical y con diferentes canciones.</li> <li>● Participa de juegos de percusión corporal.</li> <li>● Identifica y sigue movimientos participando de danzas tradicionales, modernas, urbanas, contemporáneas y alternativas.</li> <li>● Reconoce diferentes formas coordinativas a través de la realización de rondas, canciones y danzas.</li> <li>● Identifica de manera práctica las capacidades perceptivas y socio motrices.</li> <li>● Utiliza la comunicación en los diferentes juegos.</li> </ul>
---

**PERIODO 3**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
<p>¿Cómo mover el cuerpo para jugar, divertirse, practicar deporte y permanecer fuerte y saludable?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Reconoce las diferentes formas de movimiento corporal y su relación con el juego, la recreación y la salud.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físico, perceptivo y socio motrices: Integración motriz básica, capacidades físicas básicas en juegos globales (correr, saltar, lanzar, rodar), reconocimiento corporal aplicado al movimiento, orientación espacial simple en circuitos, ajuste perceptivo a señales visuales y auditivas, juegos sociomotrices de cooperación guiada, participación con normas básicas, coordinación global integrada en secuencias simples.</li> <li>• La salud en el deporte. Concepto básico de salud y bienestar corporal hábitos de higiene personal antes y después de la actividad física, reconocimiento de partes del cuerpo y su cuidado, importancia del movimiento para estar sano, hidratación básica durante el juego y el ejercicio, alimentación saludable inicial (frutas, verduras, agua), normas básicas</li> </ul>	<p>Realiza actividades, juegos y practica deportes que impliquen movimientos corporales básicos, demostrando coordinación y control motor.</p>	<p>Muestra una actitud positiva y de colaboración al participar en actividades físicas, valorando el cuidado de su cuerpo y el trabajo en equipo.</p>

de cuidado y seguridad en clase de educación física.

- Nutrición, hidratación Vs Deporte: Alimentos energéticos vs. constructores vs. protectores (clasificación simple). Ejemplos: energéticos → arroz, papa, pan; constructores → huevo, leche; protectores → frutas y verduras; relación comida–energía para moverse. Hidratación: Agua como principal bebida de hidratación, momentos de consumo: antes y después de la clase, señales simples de sed.
- Primeros auxilios: definición de accidente leve, no manipulación de heridas.
- Lesiones: golpes y raspaduras, dolor vs. Incomodidad.
- Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte. El movimiento como parte de la vida diaria, qué es moverse y para qué sirve, actividades físicas cotidianas: caminar, correr, saltar, jugar, el juego corporal como forma de actividad física, la clase de educación física como espacio para moverse y jugar, el deporte como juego con reglas sencillas, diferencia básica entre jugar libremente y jugar con reglas.

<ul style="list-style-type: none"><li>● Test deportivos. Reconocimiento de la evaluación física a través del juego, pruebas motrices lúdicas de desplazamiento y coordinación. Test de carrera corta 20 metros (velocidad básica). Test de salto con pies juntos sin impulso. Test de lanzamiento de pelota liviana a distancia. Circuito motriz básico por estaciones. Registro simple de intentos y repeticiones.</li><li>● Balonmano. Familiarización con el balón: agarre, control y manipulación, juegos de lanzar y recibir con diferentes trayectorias, desplazamientos con balón en las manos, lanzamientos libres a objetivos grandes, juegos de puntería y coordinación óculo-manual, normas básicas de seguridad en juegos con balón, juegos predeportivos con uso de manos.</li><li>● Voleibol. Familiarización con el balón: contacto y control básico, juegos de lanzar y atrapar con balón liviano, golpes libres con manos y antebrazos (exploración), coordinación óculo-manual con balón, juegos de enviar y recibir por encima de cuerdas bajas, desplazamientos</li></ul>		
---	--	--

<p>y ubicaciones en el espacio de juego, normas básicas de seguridad con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Softbol. Familiarización con pelota y bate (material adaptado), juegos de lanzar y atrapar pelotas livianas, golpeo básico a objetos estáticos (pelota en soporte), coordinación óculo-manual con implementos, desplazamientos hacia puntos o “bases” marcadas, juegos de correr y llegar a zona segura, normas básicas de seguridad con bate y pelota.</li> </ul>		
--	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Reconoce formas básicas de movimiento a través de juegos y ejercicios físicos.
- Realiza distintos gestos corporales en prácticas corporales reconociendo su importancia para la salud y la recreación.
- Identifica algunos gestos técnicos básicos de deportes individuales y de conjunto.
- Establece semejanzas y diferencias entre la actividad física, el ejercicio y el deporte.
- Identifica cambios fisiológicos en su cuerpo y en el de otros a través de diferentes medidas y test básicos.

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: SEGUNDO</b>	
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>	
<b>DOCENTES: YANETH CRISTINA HIGUITA RODRIGUEZ, SONIA MARÍA ZAPATA RESTREPO, DIANA MUÑOZ CALLE</b>			

<b>OBJETIVOS</b>
<b>Objetivos por nivel</b>

- Conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- Formar para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

**Objetivos de grado**

- Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
- Descubrir las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.

**COMPETENCIAS**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

**PERIODO 1**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influyen los juegos, los ejercicios físicos y las actividades cotidianas en el desarrollo de las capacidades físico y perceptivo – motrices en el cuidado de la higiene postural?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconoce la importancia de los juegos y ejercicios físicos en el desarrollo de las capacidades físico – motrices, perceptivas y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica posturas y movimientos adecuados durante los juegos y ejercicios físicos, demostrando cuidado por su cuerpo y bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demuestra actitud de responsabilidad y compromiso hacia el cuidado de su cuerpo, respetando su bienestar y el de</li> </ul>

en la prevención de problemas posturales.

**Ejes temáticos:**

- Calentamiento (Movilidad articular, activación y estiramiento).
- Autorregulación (Normas para la educación física y el deporte).
- Ejercicios que involucran capacidades físicas y perceptivas motrices: Enfoque: coordinación general y estructuración espacial): Desplazamientos combinados (correr + saltar, girar + caminar), saltos con diferentes apoyos, giros básicos, circuitos motores simples, coordinación óculo-manual y óculo-pedal, lanzamiento a blancos grandes, seguimiento en trayectorias, equilibrio dinámico en líneas, ritmo con pasos guiados.
- Reglamentación en el juego y la competencia: Reglas básicas en juegos dirigidos, normas de inicio y finalización del juego, cumplimiento de reglas sencillas, el valor de respetar turnos y resultados, juegos con reglas cortas y claras.
- Juegos de competencia: Competencia guiada. Enfoque: Competir con reglas simples, juegos competitivos dirigidos, competencias individuales y por

sus compañeros en los juegos y ejercicios físicos.

<p>parejas, carreras con consignas, retos de precisión y puntería, juegos de relevos básicos, competencias de coordinación, juegos con meta y resultado simple, introducción al marcador básico, competencias cooperativas vs. Competitivas, mini-retos por estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Juegos de cooperación y colaboración: Cooperación estructurada. Enfoque: Logro de objetivos comunes, juegos cooperativos por equipos pequeños, retos de desplazamiento grupal, juegos de construir y resolver en grupo, circuitos cooperativos, juegos de relevos colaborativos, retos de precisión en equipo, actividades de sincronización grupal, juegos con roles cooperativos básicos, resolución motriz de problemas simples, juegos de meta compartida con tiempo.</li><li>● Iniciación al fútbol y sus diferentes modalidades (futbol 6, 7, 9 y 11; fútbol sala, fútbol de salón, fútbol vóley y fútbol tenis: Habilidades básicas de fútbol. Enfoque: Control y acciones básicas, conducción básica del balón, pase corto con el pie, recepción simple, tiro al arco recreativo, juegos de fútbol 1 vs 1 y 2 vs 2, circuitos básicos con balón, juegos modificados de fútbol, introducción al mini-</li></ul>		
--	--	--

<p>partido, normas básicas de juego con balón pie, juegos de precisión con el pie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Gimnasia:</b> Control corporal básico. Enfoque: Coordinación y estabilidad, equilibrio dinámico básico, apoyos combinados, rodadas adelante asistidas, giros simples, saltos con control de caída, secuencias cortas de movimientos, desplazamientos con cambios de dirección, trabajo básico en colchoneta., control postural, juegos gimnásticos recreativos.</li><li>● <b>Atletismo:</b> Habilidades atléticas iniciales. Enfoque: Control básico de carrera, salto y lanzamiento. Carreras de velocidad corta, carreras con cambios de dirección, saltos de longitud desde el lugar, saltos con impulso simple, lanzamientos de precisión, lanzamientos a distancia con objetos livianos, carreras por carriles, juegos de relevos básicos, coordinación carrera–lanzamiento, circuitos atléticos recreativos.</li><li>● <b>Baloncesto:</b> Habilidades básicas iniciales. Enfoque: Control y acciones simples. Bote básico estático, bote en desplazamiento corto, pase corto con dos manos. recepción básica del balón, lanzamiento al aro cercano, juegos de pase y movimiento, circuitos básicos con balón,</li></ul>		
---	--	--

<p>juegos 1 vs 1 modificados, mini-juegos de enceste por equipos, normas básicas de uso del balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrismo: Coordinación y secuencias básicas. Enfoque: Ritmo + sincronización simple. Pasos básicos de porrismo, secuencias de brazos coordinados, trabajo de conteo rítmico, coordinación brazos–piernas, desplazamientos coreografiados simples, uso dirigido de pompones, cambios de formación básicos, rutinas cortas grupales, juegos de sincronización, Expresión gestual y energía corporal.</li> <li>● Deportistas reconocidos de cada disciplina (talleres escritos, videos, biografías).</li> <li>● Reglamentación básica de cada disciplina deportiva</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica algunas semejanzas y diferencias entre las diferentes prácticas deportivas.</li> <li>● Reconoce la importancia de la higiene postural y las consecuencias de una inadecuada postura.</li> <li>● Establece semejanzas y diferencias entre prácticas corporales cotidianas y prácticas corporales deportivas.</li> <li>● Identifica y ejecuta diferentes capacidades físicas y perceptivo-motrices.</li> <li>● Socializa diferentes posibilidades de movimiento a través de los juegos y ejercicios físicos.</li> </ul>		
1		
<b>PERIODO 2</b>		
<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</p>	<p>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</p>	

¿Qué siente y expresa el cuerpo a través del juego, el ritmo y los ejercicios físicos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
--	--

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica las sensaciones, emociones y expresiones corporales que se generan a través del juego, el ritmo y los ejercicios físicos.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades perceptivo y socio motrices: Organización perceptiva y cooperación inicial, esquema corporal segmentado, lateralidad espontánea, derecha–izquierda corporal, orientación en trayectorias simples, coordinación óculo–manual y óculo–pedal, percepción de distancia y dirección, equilibrio dinámico inicial, ajustes posturales en desplazamientos, juegos cooperativos simples, retos motrices en pareja, metas grupales básicas, roles y juegos cooperativos simples, consolidación del esquema corporal, lateralidad funcional, orientación espacial en trayectorias, ritmo básico, coordinación óculo-manual y óculo-pedal. equilibrio estático y dinámico, respuesta a señales,</li> </ul>	<p>Explora y ejecuta movimientos corporales rítmicos y creativos en juegos y ejercicios físicos, demostrando coordinación y expresión.</p>	<p>Valora la importancia del juego, el ritmo y los ejercicios físicos como formas de expresar emociones, trabajar en equipo y cuidar su bienestar.</p>

<p>sociomotrices y colaboración en tareas de movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Coordinación y secuencia: Rondas con cambios de sentido, secuencias de acciones, coordinación grupal básica, canciones jugadas, patrones rítmicos corporales, juegos canto–movimiento coordinado, respuesta a señales musicales, aeróbicos, rutinas básicas con conteo 1–8, cambios simples de intensidad, series cortas encadenadas, juegos tradicionales rítmicos, juegos con secuencia de palmas y pasos, ritmo con desplazamientos, variantes de juegos cantados.</li><li>● Coreografías: Coreografías cortas guiadas, uso de formaciones simples, inicio–desarrollo–final, danza tradicional: secuencias regionales básicas, danza urbana: pasos coordinados simples, danza moderna: combinaciones guiadas, danza contemporánea: exploración de niveles (alto–medio–bajo).</li><li>● Artes marciales: Bases técnicas elementales, saludo y protocolo básico, posturas fundamentales de estabilidad, desplazamientos laterales y diagonales, coordinación golpe–retroceso al aire, bloqueos simples sin contacto, patadas básicas a baja altura (controladas), ejercicios de reacción a señales, juegos de agarre y desbalance controlado, trabajo en parejas con normas de</li></ul>		
---	--	--

<p>cuidado, valores: autocontrol y cuidado del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prácticas corporales de stretching, meditación y relajación: tai chi, pilates, mindfulness y yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra): Control y ritmo interno, Stretching, estiramientos por segmentos corporales, mantenimiento de posturas cortas, coordinación estiramiento–respiración, relajación guiada con imaginación, escaneo corporal básico, respiración y meditación, respiración con conteo, atención a sensaciones corporales, pausas conscientes post-actividad, Yoga): Secuencias cortas de 3–4 posturas, equilibrio y flexibilidad básica, pilates, ejercicios básicos de control abdominal, alineación corporal simple, Taichí: secuencias cortas de movimientos continuos, coordinación lenta y fluida.</li> <li>● Bádminton: Control inicial del golpeo, empuñadura básica de la raqueta, golpes de derecha suaves, envíos cortos por encima de cuerda o red baja, control de dirección básica, coordinación golpe–desplazamiento, juegos de pase con compañero, saque corto adaptado, secuencias de varios golpes seguidos, mini-retos de control del volante.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica el ritmo en diferentes canciones y ejercicios musicales y sigue rutinas y secuencias dancísticas y rítmicas.</li> </ul>		

- Logra seguir una secuencia rítmica en diferentes rondas.
- Propone secuencias rítmicas a partir de patrones dados.
- Identifica las capacidades perceptivas y socio motrices en juegos, rondas y ejercicios físicos.
- Establece semejanzas y diferencias entre danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea.

### PERIODO 3

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿De qué manera los hábitos de vida saludable influyen en el desarrollo físico y emocional y la participación en prácticas corporales recreativas y deportivas?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER

SABER HACER

SABER SER

Reconoce y describe cómo los hábitos de vida saludable y la participación en prácticas corporales recreativas y deportivas influyen en los cambios fisiológicos y en el bienestar emocional de su cuerpo.

**Ejes temáticos:**

- Capacidades físico, perceptivo y socio motrices: Coordinación y cooperación, capacidades físicas básicas combinadas, lateralidad y orientación espacial aplicada, ritmo y tiempo en desplazamientos, respuesta motriz a estímulos, juegos sociomotrices cooperativos y de oposición simple, juegos en

Aplica técnicas adecuadas de práctica corporal recreativa y deportiva, promoviendo hábitos de vida saludable que favorezcan su desarrollo físico y emocional.

Valora la importancia de los hábitos de vida saludable y las prácticas corporales recreativas y deportivas en su bienestar personal y en el desarrollo de una actitud positiva hacia la salud y el deporte.

<p>pareja y pequeños grupos, control postural en tareas dinámicas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● La salud en el deporte. Relación entre actividad física y salud, rutinas básicas de calentamiento y vuelta a la calma, higiene corporal asociada al ejercicio, alimentación saludable: grupos básicos de alimentos, importancia del descanso y el sueño, posturas correctas en actividades diarias y deportivas, prevención básica de accidentes en el juego.</li><li>● Nutrición, hidratación Vs Deporte: Introducción a macronutrientes en lenguaje simple: carbohidratos = energía; proteínas = crecimiento; grasas = reserva energética, alimentos fuente de cada uno, nutrición adecuada para el día de Educación física. Hidratación: Antes–durante–después del ejercicio, cantidades aproximadas en vasos, evitar bebidas azucaradas para hidratar.</li><li>● Primeros auxilios: Raspaduras y limpieza básica (conceptual), uso del botiquín escolar (reconocimiento).</li><li>● Lesiones: Golpe, caída, torcedura leve, importancia de no seguir jugando con dolor</li><li>● Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte. Concepto simple de actividad física y sus ejemplos diarios, la educación física como asignatura y</li></ul>		
--	--	--

<p>espacio de aprendizaje corporal, el deporte como juego organizado, actividad física dentro y fuera de la escuela. Juegos libres vs. juegos dirigidos, normas básicas en juegos deportivos, el movimiento intencionado guiado por el docente.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Test deportivos. Evaluación básica de habilidades motrices. Test de velocidad 30 metros. Test de salto largo sin carrera. Test de lanzamiento de balón liviano por encima de la cabeza. Test de equilibrio en línea. Circuito de agilidad con conos. Repetición de pruebas para comparar intentos.</li><li>● Balonmano. Habilidades básicas de pase y recepción, tipos de pase simples (pecho y por encima), lanzamiento a portería sin oposición, desplazamientos con balón y sin balón, juegos predeportivos de invasión con manos, orientación espacial hacia portería, reglas básicas adaptadas del juego.</li><li>● Voleibol. Golpe de dedos básico (forma inicial), golpe de antebrazos básico, envíos de balón por encima de la red adaptada, control del balón en parejas, juegos predeportivos de mantener el balón en el aire, orientación y ubicación</li></ul>		
--	--	--

<p>en mini-cancha, reglas básicas adaptadas del voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Softbol. Lanzamiento básico por debajo (rodado y suave), recepción con dos manos y ajuste corporal, golpeo a pelota detenida en tee, carrera controlada entre bases, juegos predeportivos de batear y correr, direccionalidad básica del golpeo, roles simples: bateador, lanzador y receptor.</li> </ul>		
--	--	--

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrolla test que le permiten establecer comparaciones entre los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de otros.</li> <li>● Identifica factores de riesgo para la salud en el deporte.</li> <li>● Realiza un paralelo entre los beneficios que traen consigo las diferentes prácticas corporales (actividad física, ejercicio y deporte).</li> <li>● Socializa diferentes parámetros que permiten identificar la importancia de la actividad física para la salud.</li> <li>● Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento.</li> </ul>
--

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: TERCERO</b>	
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>	
<b>DOCENTES: ASTRID HINCAPIE ZAPATA, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR</b>			

<b>OBJETIVOS</b>
<p><b>Objetivos por nivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.</li> </ul>

- Formar para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

### Objetivos de grado

- Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Explorar e identificar emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
- Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física.

### COMPETENCIAS

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

### PERIODO 1

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo influyen los diferentes segmentos corporales y sus funciones en el desarrollo de las capacidades físico y perceptivo motrices durante las prácticas corporales?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>• Expresión y comunicación corporal.</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica y describe los segmentos corporales, sus funciones y cómo contribuyen al movimiento y desarrollo de capacidades físico y perceptivo motrices.	Aplica diferentes movimientos utilizando los segmentos corporales, demostrando desarrollo de las	Valora la importancia de conocer los segmentos corporales y sus funciones, fomentando una actitud positiva hacia las prácticas

<p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calentamiento (Movilidad articular, activación y estiramiento).</li> <li>● Autorregulación (Normas para la educación física y el deporte).</li> <li>● Reglamentación de juego y competencia: Reglas específicas de juegos organizados, faltas simples y sus consecuencias, acuerdos grupales de juego, roles básicos: jugador y juez, normas de competencia recreativa).</li> <li>● Capacidades físicas y perceptivo motrices: Enfoque: coordinación segmentaria y control dinámico: carreras con cambios de ritmo, saltos con secuencia, giros con control de eje, coordinación brazo-pierna, manipulación de objetos (lanzar, recibir, rodar, botar), equilibrio dinámico con obstáculos, orientación espacio-temporal, secuencias rítmicas de movimiento y reacción a señales visuales y sonoras.</li> <li>● Reglamentación de juego y competencia: Reglas específicas de juegos organizados, faltas simples y sus consecuencias, acuerdos grupales de juego, roles básicos: jugador y juez, normas de competencia recreativa.</li> <li>● Juegos de competencia: Competencia estructurada. Enfoque: Competencia con organización básica, juegos</li> </ul>	<p>capacidades físico y perceptivo motrices.</p>	<p>corporales y el desarrollo integral a través del movimiento.</p>
--	--	---

<p>competitivos organizados, relevos estructurados, competencias por equipos pequeños, juegos de oposición simple, retos de velocidad y coordinación, competencias de lanzamiento y recepción, juegos con puntuación, mini-torneos recreativos, competencias por circuitos, estrategias simples para competir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Juegos de cooperación y colaboración: Cooperación con estrategia simple. Enfoque: Planear juntos para lograr la tarea. Juegos cooperativos con planificación, retos de estrategia grupal básica, juegos de superar obstáculos en equipo, dinámicas de coordinación colectiva, retos de equilibrio grupal, juegos de transporte cooperativo complejo, actividades de apoyo y cobertura, juegos de toma de decisiones grupales, retos motrices por estaciones cooperativas, secuencias de acciones coordinadas.</li><li>● Fundamentación al fútbol y sus diferentes modalidades (futbol 6, 7, 9 y 11; fútbol sala, fútbol de salón, fútbol vóley y fútbol tenis (Fundamentos y modalidades. Enfoque: Técnica básica y variedad de juegos, pase y recepción en movimiento, conducción con cambios de dirección, tiro a portería con objetivo, juegos reducidos de fútbol, introducción al futsal adaptado, introducción al fútbol de salón escolar, fútbol tenis básico (reglas simples), fútbol vóley</li></ul>		
--	--	--

recreativo, juegos de control aéreo del balón, mini-partidos con reglas básicas).

- **Gimnasia:** Fundamentos gimnásticos. Enfoque: Técnica básica inicial. Rodada adelante autónoma, rodada atrás asistida, posiciones invertidas básicas (con apoyo), equilibrios en un pie, saltos con impulso y caída controlada, giros corporales, secuencias gimnásticas simples, uso básico de colchonetas y líneas de piso, transiciones de movimiento, mini rutinas gimnásticas.
- **Atletismo:** Fundamentos atléticos. Enfoque: Técnica básica inicial, técnica básica de carrera, salida y llegada en carrera corta, carreras de velocidad media, relevos simples por equipos, salto largo con impulso, saltos consecutivos, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento de distancia controlada, circuitos de pruebas atléticas, mini-pruebas combinadas.
- **Baloncesto:** Fundamentos técnicos básicos. Enfoque: Técnica inicial y juego reducido. Bote controlado en desplazamiento, pase de pecho, pase picado básico, recepción en movimiento, lanzamiento cercano en forma guiada, paradas básicas con balón, juegos reducidos 2 vs 2 y 3 vs 3, coordinación bote-pase, juegos predeportivos de baloncesto, introducción a reglas básicas.
- **Porrismo:** Fundamentos técnicos iniciales. Enfoque: Técnica básica y

<p>estructura. Posiciones básicas de brazos, pasos combinados, secuencias rítmicas estructuradas, transiciones de formación, coordinación grupal, introducción a saltos básicos, iniciación a voces y conteos, rutinas cortas organizadas, trabajo en equipos pequeños, enlaces de movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportistas reconocidos de cada disciplina (talleres escritos, videos, biografías).</li> <li>• Reglamentación fundamental de cada disciplina deportiva.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los diferentes segmentos corporales en su cuerpo, el de otros y en imágenes gráficas.</li> <li>• Identifica diferentes características de los juegos de competencia y participa de estos siguiendo las reglas.</li> <li>• Pone en práctica gestos técnicos y tácticos propios de las prácticas deportivas.</li> <li>• Compara la actividad física y el deporte para establecer diferencias.</li> <li>• Identifica a través de los conceptos y la práctica los fundamentos propios de cada disciplina deportiva.</li> </ul>		

<b>PERIODO 2</b>		
<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</p>	<p>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</p>	
<p>¿Cómo podemos utilizar la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación para fortalecer las capacidades perceptivas y socio – motrices en diferentes situaciones de juego?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia motriz</li> <li>• Competencia expresiva corporal</li> <li>• Competencia axiológica corporal</li> </ul>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<p>SABER CONOCER</p>	<p>SABER HACER</p>	<p>SABER SER</p>

<p>Reconoce la importancia de la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación como elementos clave para fortalecer las capacidades perceptivas y socio motrices en diferentes situaciones de juego.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades perceptivo y socio motrices: Organización perceptiva y cooperación inicial. Esquema corporal segmentado, lateralidad espontánea, derecha–izquierda corporal, orientación en trayectorias simples, coordinación óculo–manual y óculo–pedal, percepción de distancia y dirección. equilibrio dinámico inicial, ajustes posturales en desplazamientos, juegos cooperativos simples, retos motrices en pareja, metas grupales básicas, coordinación con compañeros, roles cooperativos simples, control postural, estructuración espacio-temporal, ritmo guiado, coordinación segmentaria, disociación de movimientos, reacción a estímulos, precisión direccional, juegos de oposición simple, estrategias de juego, básicas, resolución de retos colectivos, acuerdos de juego.</li> <li>● Combinación y estructura: Rondas, variaciones rítmicas, cambios de dirección y velocidad, coordinación colectiva, canciones jugadas, secuencias motrices más largas, ritmo con percusión corporal, coordinación en parejas o tríos, aeróbicos: rutinas</li> </ul>	<p>Aplica de manera efectiva la creatividad, la imaginación, el ritmo y la cooperación en diferentes prácticas corporales para fortalecer sus capacidades perceptivas y socio – motrices durante situaciones de juego.</p>	<p>Demuestra actitudes de respeto, trabajo en equipo y disposición para cooperar con sus compañeros, fomentando un ambiente inclusivo y solidario en las situaciones de juego.</p>
---	--	--

estructuradas básicas, series de 16 tiempos, transiciones entre pasos, juegos tradicionales rítmicos, juegos con montaje secuencial, integración de ritmo y estrategia.

- Coreografías: Mini-coreografías grupales, uso de conteo musical, sincronización básica, danza tradicional: figuras y desplazamientos, danza urbana: combinaciones de pasos, danza moderna: frases de movimiento, danza contemporánea: uso del espacio y calidades de movimiento, juegos coreográficos.
- Artes marciales: Coordinación técnica básica, secuencias básicas de posiciones y desplazamientos, combinaciones simples de golpe y bloqueo al aire, patrones de movimiento encadenados, trabajo de equilibrio dinámico, caídas y rodadas básicas en colchoneta, ejercicios de defensa personal simulada, reacción motriz ante estímulos, juegos de oposición reglada suave, introducción a formas (secuencias técnicas guiadas), valores: disciplina y responsabilidad.
- Prácticas corporales de stretching, meditación y relajación: tai chi, pilates, mindfulness y yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra): coordinación respiración–movimiento, stretching: rutinas de estiramiento guiadas, trabajo de flexibilidad básica, permanencia moderada en posturas, relajación: técnicas de relajación muscular progresiva, visualización

<p>guiada, respiración y meditación, respiración diafragmática básica, atención plena corta (mindfulness infantil), yoga: secuencias encadenadas, posturas de equilibrio y flexión, pilates: control de centro corporal, ejercicios de estabilidad y postura, Taichí: series simples continuas, enlace de movimientos lentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bádminton:</b> Técnica básica: empuñadura correcta (derecha y revés básica), golpe de derecha y revés, saque básico reglado adaptado, golpes altos controlados, desplazamientos hacia el volante, intercambios simples (volanteos y peloteos), juego sobre red baja, ubicación básica en cancha, reglas fundamentales adaptadas.</li> </ul>		
---	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Establece diferencias y semejanzas entre los juegos de competencia y cooperación.
- Reconoce, diferencia y ejemplifica las capacidades perceptivas y socio motrices en juegos, rondas y ejercicios físicos.
- Participa del juego colectivo y plantea situaciones para su desarrollo.
- Logra seguir una secuencia rítmica y crea juegos y ejercicios a partir de patrones corporales establecidos.
- Realiza esquemas de baile que diferencian la danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea.

**PERIODO 3**

<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</p>	<p>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</p>
---	--

<p>¿Cómo contribuyen el movimiento y la actividad física a la calidad de vida y qué cambios fisiológicos se generan al participar en juegos y ejercicios?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica cómo el movimiento y la actividad física contribuyen a la calidad de vida, describiendo los cambios fisiológicos asociados con la práctica de juegos y ejercicios físicos.</p> <p>Ejes temáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades físico, perceptivo y socio motrices: Aplicación combinada de capacidades físicas condicionales básicas integradas, estructuración espacio-temporal en recorridos, coordinación segmentaria aplicada, ajuste perceptivo en trayectorias y móviles, juegos sociomotrices de cooperación-oposición, estrategias simples de juego, toma de decisiones motrices básicas.</li> <li>● La salud en el deporte. Beneficios del ejercicio para corazón, músculos y huesos, diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte, componentes básicos de la alimentación: carbohidratos, proteínas</li> </ul>	<p>Analiza y explica las transformaciones fisiológicas que ocurren durante la actividad física y relaciona estos cambios con mejoras en la calidad de vida.</p>	<p>Valora la importancia del movimiento y la actividad física como parte de un estilo de vida saludable, demostrando compromiso con su bienestar integral y el de los demás.</p>

<p>y grasas, hidratación antes, durante y después de la actividad física, calentamiento, estiramiento y recuperación, señales básicas de fatiga y cuidado del cuerpo, normas de seguridad deportiva y uso adecuado de implementos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Nutrición, hidratación Vs Deporte: Macronutrientes con función: carbohidratos → energía inmediata; proteínas → reparación muscular; grasas saludables → energía sostenida, micronutrientes: vitaminas y minerales (función reguladora), ejemplos de combinaciones alimenticias equilibradas, hidratación: según duración de la actividad, pérdida de líquidos por sudor, concepto de deshidratación leve.</li><li>● Primeros auxilios: pasos básicos: avisar — proteger — no mover, uso de hielo en golpes (conceptual).</li><li>● Lesiones: diferencia entre: golpe, raspadura, esguince leve, prevención básica.</li><li>● Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte. Definición básica de actividad física, educación física y deporte, características de la actividad física para la salud, propósitos formativos de la educación física, el deporte como práctica con reglas, roles y objetivos, diferencias entre juego recreativo y deporte, actividad física espontánea vs. actividad planificada; el deporte escolar y sus formas de participación.</li></ul>		
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Test deportivos. Introducción a test de capacidades físicas. Test de velocidad 30–40 metros. Test de resistencia corta (carrera continua 3–5 minutos). Test de salto horizontal. Test de abdominales en 30 segundos (adaptado). Test de flexibilidad tipo “sentado y alcanza”. Circuito de agilidad en zigzag</li> <li>● Balonmano. Fundamentos técnicos básicos del balonmano, pase y recepción en movimiento, bote básico de control, lanzamiento a portería con paso previo, posición corporal de ataque y defensa básica, juegos reducidos de balonmano (equipos pequeños), introducción a zonas de juego y roles simples.</li> <li>● Voleibol. Fundamentos técnicos básicos del voleibol, golpe de dedos con control, golpe de antebrazos dirigido, saque bajo adaptado, secuencias simples de 1–2 contactos, trabajo en parejas y tríos, juegos reducidos con red baja, introducción a rotación simple.</li> <li>● Softbol. Fundamentos básicos del softbol escolar, lanzamiento por debajo con mayor control, recepción frontal y lateral, golpeo a pelota lanzada suave, salida rápida hacia primera base, introducción al fildeo de rodados.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica las características de una nutrición saludable.</li> </ul>		

- Ejecuta e interpreta test que le permiten reconocer cambios fisiológicos y reconoce conceptos como calidad de vida y bienestar.
- Ejemplifica cómo la actividad física favorece la calidad de vida en sí mismo y en otros.
- Establece diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte.
- Asume estilos de vida saludable en el entorno escolar.

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: CUARTO</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>
<b>DOCENTES: ASTRID HINCAPIE ZAPATA, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR</b>		

<b>OBJETIVOS</b>
<p><b>Objetivos por nivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer y ejercitar el propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico</li> <li>● Formar para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre</li> </ul> <p><b>Objetivos de grado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.</li> <li>● Identificar diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.</li> <li>● Reflexionar acerca del valor de la actividad física para la formación personal.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz.</li> <li>● Competencia expresiva corporal.</li> <li>● Competencia axiológica corporal.</li> </ul>

**PERIODO 1**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. AMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿De qué manera los movimientos técnicos y tácticos influyen en el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad de la práctica deportiva potenciando el desarrollo integral como deportista?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica la manera cómo los movimientos técnicos y tácticos influyen en el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad de la práctica deportiva potenciando el desarrollo integral en el deporte.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calentamiento (Movilidad articular, activación y estiramiento).</li> <li>● Autorregulación (Normas para la educación física y el deporte).</li> <li>● Capacidades físicas y perceptivas: Enfoque: capacidades físicas básicas + coordinación compleja): Velocidad de reacción, Agilidad en circuitos, resistencia básica lúdica, fuerza con el propio peso (apoyos, arrastres, trepas), coordinación fina y gruesa combinada, cambios de dirección rápidos, ritmo corporal estructurado, secuencias motrices encadenadas, control postural en movimiento.</li> <li>● Reglamentación del juego y la competencia: Reglamentos básicos</li> </ul>	<p>Ejecuta movimientos técnicos y tácticos, aplicándolos en situaciones prácticas que favorecen la toma de decisiones, la efectividad en el rendimiento deportivo y contribuyen al desarrollo integral en el deporte.</p>	<p>Valora la importancia del aprendizaje y aplicación de los movimientos técnicos y tácticos como elementos esenciales para potenciar el rendimiento, la toma de decisiones y la efectividad en la práctica deportiva.</p>

de juegos deportivos escolares, tipos de faltas y sanciones simples, normas de competencia escolar, funciones básicas de arbitraje, organización de juegos con reglas establecidas, ajuste de reglas en juegos modificados.

- Juegos de competencia Competencia táctica básica. Enfoque: Competencia con estrategia simple, juegos predeportivos competitivos, competencias por equipos, circuitos competitivos, juegos de oposición y colaboración, retos de resistencia básica, competencias técnicas por habilidad, juegos con roles definidos, mini-torneos escolares, estrategias básicas de juego competitivo, competencias con control de tiempo y puntaje.
- Juegos de cooperación y colaboración: Cooperación táctica. Enfoque: Organización y roles. Juegos cooperativos con roles definidos, estrategias colectivas de logro, retos físicos cooperativos complejos, juegos de resolución de problemas motrices, circuitos de desafío en equipo, actividades de coordinación intergrupala, retos de tiempo y eficiencia colectiva, juegos de cooperación con reglas, dinámicas de liderazgo compartido, juegos cooperativos con evaluación grupal.
- Fundamentación al fútbol y sus diferentes modalidades (fútbol 6, 7, 9 y 11; fútbol sala, fútbol de salón, fútbol

<p>vóley y fútbol tenis: Técnica básica y juegos por modalidad. Enfoque: Aplicación técnica y juego organizado, control orientado del balón, pase en pareja y en equipo, conducción con oposición, tiro con precisión, juegos reducidos con roles, futsal escolar modificado, fútbol de salón: reglas básicas, fútbol tenis por parejas, fútbol vóley por equipos, posicionamiento básico en cancha, juegos tácticos simples.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Gimnasia: Técnica básica y enlaces. Enfoque: Combinación de habilidades. Rodada adelante y atrás con técnica básica, parada de manos asistida, equilibrios estáticos prolongados, saltos con variaciones, giros combinados, enlaces de movimientos, secuencias gimnásticas estructuradas, trabajo en circuitos gimnásticos, uso de implementos básicos (bancos, cuerdas, colchonetas), rutinas cortas guiadas.</li><li>● Atletismo: Técnica atlética básica. Enfoque: Organización y mejora técnica. Técnica básica de velocidad, carreras de resistencia corta, salidas desde diferentes posiciones, relevos con entrega de testigo adaptado, salto largo con zona de impulso, introducción al salto alto adaptado, lanzamiento de precisión y distancia, lanzamientos con diferentes implementos, pruebas atléticas combinadas, circuitos de rendimiento básico.</li></ul>		
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baloncesto: Aplicación técnica y juego organizado. Enfoque: Fundamento + decisión simple. Bote con cambios de dirección, pase en movimiento, pase y corte básico, lanzamiento en movimiento cercano, posición básica de ataque y defensa, marcación simple, juegos reducidos organizados, transición ataque–defensa básica, reglas escolares adaptadas, mini-partidos con roles.</li> <li>● Porrismo: Técnica y montaje básico. Enfoque: Precisión y sincronía. Técnica básica de saltos de porrismo, secuencias coreográficas, cambios de ritmo y nivel, formaciones y desplazamientos grupales, coordinación de brazos estandarizados, rutinas con música estructurada, introducción a figuras básicas de equipo (sin elevaciones complejas), trabajo de sincronización grupal, expresión y proyección corporal, montajes cortos por grupos.</li> <li>● Deportistas reconocidos de cada disciplina (talleres escritos, videos, biografías).</li> <li>● Reglamentación básica de cada disciplina deportiva.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica las capacidades físicas y perceptivas en diferentes situaciones y contextos.</li> <li>● Reconoce la diferencia en la reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fútbol sala.</li> <li>● Compara la actividad física y el deporte para establecer diferencias.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las características propias de los juegos de competencia y crea variaciones de éstos.</li> <li>• Ejecuta movimientos técnicos y tácticos de diferentes deportes.</li> </ul>		
<b>PERIODO 2</b>		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo influyen las capacidades perceptivas y socio – motrices en el desarrollo del ritmo, el juego, la cooperación, la creatividad y la danza?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>• Expresión y comunicación corporal.</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
<p>Reconoce la importancia de las capacidades perceptivas y socio motrices en el desarrollo del ritmo, el juego, la cooperación, la creatividad y la danza, explicando su impacto en el movimiento.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades perceptivas y socio motrices: Coordinación global y fina integrada. Cambios de ritmo y velocidad, orientación espacial compleja, anticipación motriz, ajuste a móviles y trayectorias, equilibrio dinámico variable, secuencias motrices combinadas, juegos cooperativo-opositivos, estrategias grupales, organización de equipos, comunicación motriz intencional,</li> </ul>	<p>Aplica habilidades perceptivas y socio motrices en la ejecución de juegos, danzas y ritmos, demostrando coordinación, expresión corporal, cooperación y creatividad.</p>	<p>Demuestra disposición y actitud positiva al participar en juegos, danzas y actividades rítmicas, respetando las diferencias y fomentando el trabajo en equipo.</p>

<p>resolución de conflictos en juego, decisiones compartidas, ritmo y secuencia de movimiento, ajuste temporal del movimiento, percepción de velocidad y trayectoria, coordinación combinada, anticipación de desplazamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Rondas: Rondas complejas con roles, cambios de formación, variaciones creadas por el grupo, canciones jugadas, secuencias encadenadas largas, ritmo con desplazamientos variados, coordinación grupal precisa, aeróbicos, rutinas continuas, cambios de intensidad, coordinación brazos–piernas, juegos tradicionales rítmicos, montajes rítmicos grupales, adaptación de reglas.</li><li>● Coreografías: Integración coreográfica, coreografías grupales estructuradas, formaciones y transiciones, sincronización por conteo, danza tradicional: montajes regionales, danza urbana: secuencias coordinadas, danza moderna: combinaciones técnicas básicas, danza contemporánea: contrastes de energía y dinámica.</li><li>● Artes marciales: Secuencias y aplicación controlada, combinaciones técnicas básicas encadenadas, desplazamientos con cambio de ritmo, bloqueos y defensas dirigidas, patadas y golpes con control de distancia, trabajo técnico con implementos suaves</li></ul>		
---	--	--

(escudos/cojines), secuencias tipo “forma” más largas, oposición controlada por tareas, estrategias básicas de anticipación, defensa personal escolar básica (situaciones simuladas), valores: autocontrol en acción y juego limpio.

- Prácticas corporales de stretching, meditación y relajación: tai chi, pilates, mindfulness y yoga (asanas, pranayamas y yoga nydra): regulación y técnica básica, stretching, rutinas completas de estiramiento, diferenciación: antes y después de la actividad, flexibilidad por grupos musculares, relajación, técnicas guiadas más largas, autopercepción de fatiga y recuperación, respiración y meditación, respiración consciente aplicada al esfuerzo, atención plena en quietud y movimiento, yoga: secuencias estructuradas, control postural y alineación, pilates: ejercicios de estabilidad central, coordinación respiración-control, Taichí: secuencias más largas, fluidez y continuidad del movimiento.
- Bádminton: Juego estructurado, consolidación de golpes de derecha y revés, saque reglamentario básico, golpe alto (clear) adaptado, golpe corto cerca de la red, desplazamientos laterales y diagonales, peloteos continuos, juego individual adaptado, introducción al juego en dobles, reglas básicas de puntuación.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica diferentes prácticas corporales de estiramiento y meditación que permiten fortalecer las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices.</li> <li>● Identifica patrones rítmicos a través de la música y el movimiento.</li> <li>● Diferencia las capacidades perceptivas y socio motrices.</li> <li>● Define y propone diferentes juegos tradicionales y establece criterios fundamentales para la cooperación a través del juego.</li> <li>● Diferencia entre los juegos de cooperación y competencia.</li> </ul>		

<b>PERIODO 3</b>		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>	
¿Cómo influye la actividad física en la salud, el rendimiento físico, la postura y las capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
Reconoce la importancia de la actividad física en la salud, el rendimiento físico y la postura, identificando las capacidades condicionales como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.  Ejes temáticos:	Aplica diferentes ejercicios y prácticas corporales que favorecen el desarrollo de las capacidades condicionales, favoreciendo la postura y comprendiendo cómo la actividad física influye en el bienestar.	Demuestra una actitud responsable y consciente frente al cuidado del cuerpo, valorando la actividad física como un hábito saludable para mejorar su rendimiento y calidad de vida.

<ul style="list-style-type: none"><li>● Capacidades físico, perceptivo y socio motrices: Integración funcional, capacidades físicas en circuitos y retos motores, anticipación y ajuste perceptivo, coordinación global y fina integrada, control de ritmo y velocidad, juegos sociomotrices reglados, organización básica de equipo, resolución motriz de situaciones de juego.</li><li>● La salud en el deporte. Condición física y salud (resistencia, fuerza, flexibilidad), nutrición deportiva básica y función de los nutrientes, balance entre ejercicio, descanso y recuperación, prevención de lesiones deportivas comunes, postura, ergonomía y cuidado de la columna, control básico de intensidad del ejercicio (respiración, pulso), autocuidado y responsabilidad corporal en la práctica deportiva</li><li>● Nutrición, hidratación Vs Deporte: Balance nutricional: proporción básica de macronutrientes, carbohidratos simples vs. Complejos; proteínas de origen animal y vegetal; grasas saludables vs. Ultraprocesadas; alimentación pre-actividad y post-actividad, hidratación, volumen recomendado según tiempo de ejercicio, agua vs. bebidas isotónicas (cuándo sí / cuándo no), signos de</li></ul>		
--	--	--

<p>deshidratación: mareo, fatiga, dolor de cabeza.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Primeros auxilios: Protocolo PAS básico: Proteger — Avisar — Socorrer (nivel escolar), manejo inicial de: golpe fuerte torcedura sangrado leve.</li><li>● Lesiones: lesiones deportivas comunes: esguince, distensión muscular, contusión; factores de riesgo: no calentar, mala técnica, sobreesfuerzo.</li><li>● Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte. Actividad física: tipos, contextos y beneficios. Educación física como proceso pedagógico del movimiento, contenidos que se trabajan en educación física, el deporte como sistema organizado de reglas y competencia, deporte recreativo y deporte competitivo, entrenamiento básico vs. práctica libre, intencionalidad educativa frente a práctica deportiva.</li><li>● Test Deportivos. Aplicación guiada de test físicos escolares. Test de ida y vuelta 10x5 metros (agilidad). Test de resistencia 6 minutos de carrera continua. Test de salto vertical con marca en pared. Test de fuerza de brazos (flexiones apoyadas o modificadas). Test de abdominales en 1 minuto (adaptado). Test de flexibilidad sentado y alcanza con medición. Batería básica de condición física escolar.</li></ul>		
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Balonmano. Técnicas básicas: pase, bote, lanzamiento y recepción bajo presión, lanzamiento en apoyo y en salto (iniciación), desmarque y ocupación de espacios, marcación individual básica, transiciones ataque-defensa, reglas fundamentales del balonmano escolar, juegos modificados con estructura de partido.</li> <li>● Voleibol. Perfeccionamiento de golpe de dedos y antebrazos, saque bajo reglamentario escolar, recepción de saque básica, pase y control con dirección, secuencia de tres contactos (adaptada), posiciones básicas en la cancha, juego reducido 3 vs 3 / 4 vs 4, reglas fundamentales del voleibol escolar.</li> <li>● Softbol. Técnicas básicas: lanzar, recibir, fildear y batear, lanzamiento por debajo con objetivo, fildeo de rodados y elevados simples, golpeo dirigido y control del bate, recorrido completo de bases, coordinación defensiva básica, posiciones elementales de juego, reglas fundamentales del softbol escolar.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica factores de riesgo para la salud en el deporte.</li> <li>● Realiza un paralelo entre los beneficios que traen consigo las diferentes prácticas corporales (actividad física, ejercicio y deporte).</li> <li>● Socializa diferentes parámetros que permiten identificar la importancia de la actividad física para la salud.</li> </ul>		

- Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento.
- Identifica las características de una nutrición saludable.
- Desarrolla test que le permiten establecer comparaciones entre los cambios fisiológicos de su cuerpo y el de otros.

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: QUINTO</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>
<b>DOCENTE: ASTRID HINCAPIE ZAPATA, JUAN DAVID ARANGO ESCOBAR</b>		

## **OBJETIVOS**

### **Objetivos por nivel**

- Conocer y ejercitar del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico
- Formar para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre

### **Objetivos de grado**

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

## **COMPETENCIAS**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

## **PERIODO 1**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo influyen las condiciones y características físicas en la práctica de la actividad física, los juegos, el deporte y el uso adecuado y creativo del tiempo libre?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Reconoce las condiciones y características físicas necesarias para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte, comprendiendo su importancia en el uso adecuado y creativo del tiempo libre.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calentamiento (Movilidad articular, activación y estiramiento).</li> <li>● Autorregulación (Normas para la educación física y el deporte).</li> <li>● Ejercicios que involucren capacidades físico y perceptivo motrices (Enfoque: integración coordinativa y capacidades físicas aplicadas): Circuitos coordinativos complejos, Velocidad + precisión, resistencia aeróbica moderada, fuerza funcional básica, equilibrio dinámico avanzado, coordinación óculo-manual y óculo-pedal precisa, secuencias rítmicas complejas, tareas de anticipación y reacción y combinación de habilidades motrices.</li> </ul>	<p>Participa en actividades físicas, juegos y deportes aplicando sus capacidades físicas, demostrando creatividad en el uso del tiempo libre.</p>	<p>Valora la actividad física, el juego y el deporte como formas de bienestar y disfrute, promoviendo hábitos saludables y un uso consciente y creativo del tiempo libre.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reglamentación juego y competencia (Reglamentación básica de deportes escolares, interpretación de reglas de juego, sistemas simples de competencia, reglamentación del fútbol, el fútbol de salón y el fútbol sala, atletismo, el baloncesto y la gimnasia)</li> <li>● Juegos de competencia (Competencia deportiva escolar. Enfoque: Competencia organizada y formativa, juegos deportivos competitivos, torneos escolares modificados, competencias técnicas por disciplina, juegos de estrategia y oposición, competencias por sistemas de eliminación simple, circuitos de rendimiento, retos físicos combinados).</li> <li>● Juegos de cooperación y colaboración: Cooperación avanzada. Enfoque: Cooperar para competir y resolver. Juegos cooperativo-competitivos, retos tácticos grupales, misiones motrices en equipo, juegos de estrategia cooperativa, desafíos físicos de larga duración grupal, cooperación en deportes modificados, resolución de retos complejos en equipo, planificación y ejecución colectiva, juegos de cooperación bajo presión de tiempo, proyectos de reto motor grupal.</li> <li>● Fundamentación al fútbol y sus diferentes modalidades (futbol 6, 7, 9 y 11; fútbol sala, fútbol de salón, fútbol vóley y fútbol tenis. Iniciación</li> </ul>		
--	--	--

<p>deportiva por modalidades. Enfoque: Juego técnico-táctico básico, fundamentos técnicos del fútbol escolar, pase, control y tiro combinados, juegos de posesión, sistemas básicos de ataque y defensa, Futsal con reglamento adaptado, fútbol de salón con organización de juego, fútbol tenis con reglas completas escolares, fútbol vóley con rotación de equipos, mini-torneos por modalidad, estrategias básicas de juego, juego limpio y roles de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Gimnasia: Secuencias y estructura gimnástica. Enfoque: Organización técnica básica. Parada de manos con apoyo progresivo, Inversiones básicas controladas, combinación de rodadas y giros, secuencias gimnásticas enlazadas, saltos con técnica de impulso, equilibrio dinámico avanzado básico, rutinas gimnásticas individuales, trabajo por estaciones gimnásticas, composición de secuencias de movimiento, presentación de mini rutinas.</li><li>● Atletismo: Iniciación a pruebas atléticas. Enfoque: Aplicación técnica y pruebas escolares. Técnica básica de carrera de velocidad, arreras de resistencia escolar, relevos organizados, entrega y recepción de testigo, salto largo técnico básico, salto alto escolar adaptado, lanzamiento de distancia (pelota / implemento escolar), lanzamiento de precisión con objetivo, pruebas</li></ul>		
---	--	--

<p>atléticas combinadas, mini-encuentros atléticos escolares, control de tiempos y marcas básicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Baloncesto: Iniciación táctica escolar. Enfoque: Juego técnico-táctico básico. Dominio del bote de control. combinación bote-pase-tiro, tipos básicos de pase aplicados, lanzamiento con técnica escolar, desmarque simple, defensa individual básica, juegos 3 vs 3 y 4 vs 4, ocupación de espacios, sistemas simples de ataque, reglamento básico de baloncesto escolar, mini-torneos internos.</li> <li>● Porrismo: Montaje y estructura coreográfica. Enfoque: Rutina organizada escolar. Secuencias técnicas combinadas, saltos básicos con técnica, enlaces coreográficos, formaciones complejas escolares, rutinas grupales completas, coordinación voz-movimiento, trabajo de sincronización avanzada básica, transiciones coreográficas, montaje de rutina de porrismo escolar, presentación grupal estructurada, seguridad y cuidado en figuras básicas.</li> <li>● Deportistas reconocidos de cada disciplina (talleres escritos, videos, biografías).</li> <li>● Reglamentación específica de cada disciplina deportiva.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Socializa ante el grupo diferentes alternativas para hacer uso adecuado del tiempo libre.</li> <li>● Identifica gestos técnicos propios de algunas prácticas deportivas tradicionales.</li> </ul>		

- Relaciona la importancia de realizar ejercicios de estiramiento con la práctica deportiva y la salud.
- Identifica en los juegos de competencia las capacidades físicas, perceptivo y socio-motrices.
- Establece semejanzas y diferencias entre la reglamentación de las diferentes modalidades del fútbol.

**PERIODO 2**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿De qué manera las capacidades perceptivas y socio motrices influyen en la participación y el desempeño de los estudiantes en diferentes situaciones de juegos corporales, tradicionales y cooperativos favoreciendo su desarrollo integral?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica y comprende las capacidades perceptivas y socio motrices, analizando su impacto en la participación y el desempeño en diferentes tipos de juegos corporales, tradicionales y cooperativos.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades perceptivas y socio motrices: Ajuste espacio-temporal complejo, coordinación combinada, ritmo autónomo, precisión en acciones encadenadas, adaptación a situaciones cambiantes, juegos sociomotrices reglados, estrategias colectivas, cooperación táctica, oposición estructurada, liderazgo y roles de equipo, juego limpio,</li> </ul>	<p>Aplica de manera efectiva las capacidades perceptivas y socio motrices en diversas situaciones de juego, demostrando coordinación, adaptación y resolución de problemas.</p>	<p>Manifiesta una actitud de cooperación, respeto y disposición para el aprendizaje, valorando la importancia de las capacidades perceptivas y socio – motrices en el desarrollo integral y la interacción en el juego.</p>

<p>resolución autónoma de situaciones de juego, esquema corporal automatizado, organización espacio-temporal avanzada, anticipación motriz aplicada, ajuste perceptivo en situaciones cambiantes, coordinación perceptivo-motriz compleja, lectura motriz del entorno, adaptación del movimiento a variables externas, juegos colaborativos, resolución de situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Creación y composición: Rondas, diseño de variantes, creación de rondas propias, dirección por estudiantes, canciones jugadas, adaptación y creación de versiones, integración de percusión corporal, liderazgo rítmico grupal, aeróbicos, rutinas completas, series combinadas, coordinación sostenida, juegos tradicionales rítmicos, diseño de juegos rítmicos, montaje grupal.</li><li>● Coreografías: integración coreográfica, creación de coreografías por equipos, uso consciente del espacio, danza tradicional: montaje coreográfico, danza urbana: coreografías grupales, danza moderna: secuencias técnicas combinadas, danza contemporánea: composición expresiva con intención narrativa.</li><li>● Artes marciales: Integración y táctica básica, secuencias técnicas combinadas, combinaciones de ataque-defensa al aire, trabajo de</li></ul>		
---	--	--

<p>precisión y control de fuerza, ejercicios de distancia y tiempo de reacción, formas técnicas guiadas completas, aplicaciones técnicas por estaciones, oposición pedagógica controlada (sin contacto fuerte), situaciones tácticas básicas simuladas, defensa personal preventiva, valores: liderazgo, respeto y responsabilidad técnica..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● -rutinas de estiramiento, trabajo de flexibilidad consciente, dosificación del esfuerzo, relajación, aplicación autónoma de técnicas, estrategias de recuperación post-ejercicio, respiración y meditación, mindfulness aplicado al movimiento, técnicas de concentración y foco, Yoga: secuencias completas guiadas, control de equilibrio, fuerza y flexibilidad, pilates: series básicas encadenadas, control corporal y estabilidad, Taichí: secuencias continuas con memoria motriz, control del ritmo interno.</li> <li>● <b>Bádminton:</b> Aplicación y táctica básica, combinación de golpes (alto-corto), dirección e intención del golpe, saque largo y corto, ubicación táctica básica en cancha, juego individual y dobles adaptado, secuencias de intercambio sostenido, estrategias simples de ubicación del volante, conteo de puntos reglado básico, juego limpio y autocontrol competitivo.</li> </ul>		
---	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Propone formas de comunicación en el juego colectivo y en prácticas deportivas.
- Reconoce en el yoga una práctica corporal que conecta el cuerpo, la mente y el espíritu a través de su práctica constante y la transversaliza en las diferentes dimensiones del ser.
- Ejecuta movimientos propios de la danza tradicional, urbana, moderna y contemporánea.
- Ejecuta juegos y ejercicios atendiendo a la música y a las actividades propuestas.
- Identifica las capacidades físicas, perceptivas y socio motrices en la práctica de juegos, ejercicios, posturas y gestos técnicos.

### PERIODO 3

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿Cómo influye la valoración de la condición física en la salud, el desempeño deportivo y el bienestar general, y de qué manera contribuye a su importancia en la vida cotidiana?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER

SABER HACER

SABER SER

Identifica y comprende los factores que influyen en la valoración de la condición física y su relación con la salud, el bienestar, el desempeño deportivo y el bienestar general.

**Ejes temáticos:**

- Capacidades físico, perceptivo y socio motrices: integración compleja, capacidades físicas combinadas en tareas complejas, regulación perceptiva del movimiento, ajuste

Aplica herramientas y métodos para evaluar su condición física, tomando decisiones informadas para favorecer su bienestar, rendimiento deportivo y calidad de vida.

Demuestra una actitud responsable y comprometida con el cuidado de su condición física, valorando su impacto en la vida cotidiana y promoviendo hábitos saludables en su entorno.

espacio-temporal avanzado, coordinación en secuencias encadenadas, juegos sociomotrices estructurados, estrategias colectivas básicas, toma de decisiones y adaptación motriz.

- La salud en el deporte. Salud integral y estilo de vida activo, sistemas del cuerpo relacionados con el ejercicio, (cardio-respiratorio y muscular), plan básico de hábitos saludables (alimentación, hidratación y descanso), lesiones deportivas frecuentes y prevención, sobrecarga, fatiga y señales de alerta corporal, diferencias entre práctica recreativa y entrenamiento deportivo, seguridad, primeros cuidados y actuación básica ante incidentes deportivos.
- Nutrición, hidratación Vs Deporte: Función metabólica de macronutrientes, índice de calidad alimentaria para deportistas escolares, ventana nutricional post-ejercicio, hidratación + electrolitos, lectura básica de etiquetas nutricionales, azúcares añadidos y rendimiento físico. Hidratación: estrategias de hidratación según: intensidad — clima — duración, balance hídrico, electrolitos: sodio y potasio (función básica).
- Primeros auxilios: secuencia de actuación escolar: evaluar — avisar — estabilizar — no agravar,

<p>inmovilización básica conceptual, cuándo NO mover a un lesionado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lesiones: clasificación: agudas vs. por sobreuso, prevención: carga progresiva técnica descanso estiramiento, rol del calentamiento específico.</li><li>● Diferenciación entre actividad física, educación física y deporte. Actividad física como hábito de vida saludable, educación física como área de formación integral, componentes educativos de la educación física (corporal, social, motriz), deporte: estructura, reglamentación y modalidades, diferencias entre actividad física recreativa, educación física escolar y deporte federado, Práctica deportiva formativa vs. Rendimiento.</li><li>● Test deportivos. Baterías de test de condición física infantil. Test de Course Navette (versión adaptada). Test de Cooper infantil (tiempo reducido). Test de velocidad 50 metros. Test de agilidad Illinois (versión escolar adaptada). Test de salto largo sin impulso. Test de fuerza de brazos y core (flexiones y plancha adaptada). Test de flexibilidad sentado y alcanza con registro comparativo. Registro y comparación de resultados por componentes físicos</li><li>● Balonmano. Fundamentos técnicos combinados del balonmano, tipos de pase (corto, largo, picado), lanzamientos específicos y selección de tiro, sistemas simples de ataque y</li></ul>		
---	--	--

<p>defensa, apoyos, cruces y circulación de balón, reglamentación básica y roles de juego, estrategias básicas en juego reducido, organización de mini-partidos y rotación de posiciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Voleibol. Fundamentos técnicos combinados, saque bajo y saque alto inicial, recepción y armado básico de jugada, colocación y envío dirigido, introducción al remate adaptado, coberturas y ubicación por zonas, rotación reglamentaria básica, sistemas simples de juego en equipos reducidos, mini-partidos con aplicación de reglas</li> <li>● Softbol. Fundamentos técnicos combinados, lanzamiento por debajo con precisión y distancia, fildeo de rodados y elevados con desplazamiento, bateo a lanzamiento moderado, estrategias básicas de ataque y defensa, cobertura de bases, rotación de posiciones, situaciones simples de juego real, mini-partidos con aplicación de reglas.</li> </ul>		
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica factores de riesgo con relación a la salud física, mental y emocional a través de diferentes estudios de caso.</li> <li>● Identifica factores de riesgo para la salud en el deporte y reconoce los beneficios que traen consigo las diferentes prácticas corporales (actividad física, ejercicio y deporte).</li> <li>● Identifica las diferentes lesiones deportivas y sus posibilidades de tratamiento.</li> <li>● Identifica de manera conceptual y práctica las capacidades físico, perceptivo y socio motrices en diferentes situaciones de juego y ejercicios.</li> </ul>		

- Identifica diferentes marcadores que le permiten determinar el nivel de su condición física y de salud antes, durante y después de realizar actividad física.

**ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES** | **GRADO: SEXTO**

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2**

**NÚMERO DE SEMANAS: 40**

**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**

**DOCENTES: JUAN ESTEBAN OCHOA BEDOYA**

### **OBJETIVOS.**

#### **Objetivos por nivel.**

- Fomentar la participación activa en actividades físicas, recreativas y deportivas que promuevan la salud, la convivencia y el uso adecuado del tiempo libre en la comunidad educativa.

#### **Objetivos de grado.**

- Ejecutar técnicas deportivas básicas en diferentes contextos, aplicando principios de coordinación y control corporal.
- Expresar emociones e ideas a través del movimiento, utilizando el cuerpo como medio de comunicación.
- Valorar la actividad física como elemento fundamental para el desarrollo personal y social, mostrando respeto y cuidado por sí mismo y por los demás.

### **COMPETENCIAS**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

### **PERIODO 1**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo podemos realizar prácticas deportivas y esquemas motrices individuales y colectivos que fortalezcan relaciones armónicas y de escucha activa, en los espacios disponibles de nuestra institución?		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Comprende los componentes básicos de las secuencias gimnásticas y actividades de locomoción, así como su importancia para el desarrollo motriz y la prevención de lesiones.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Preparación corporal: Estiramiento dinámico, calentamiento general y específico, vuelta a la calma.</li> <li>● Habilidades motrices básicas: Locomoción (correr, saltar variados), manipulación (lanzar, recibir, golpear), estabilidad (equilibrios, giros).</li> <li>● Capacidades perceptivo-motrices: Conciencia corporal, organización espacial, estructuración temporal.</li> </ul>	<p>Realiza secuencias gimnásticas básicas y actividades de locomoción de manera individual y en equipo, manteniendo continuidad, fluidez y atención a las consignas grupales.</p>	<p>Cuida su cuerpo y el de sus compañeros durante la práctica, mostrando responsabilidad en el uso de materiales y respeto por los diferentes niveles de habilidad.</p>

- Actividades gimnásticas básicas:
- Rodamientos y volteos en colchonetas
- Posiciones invertidas básicas (triple apoyo)
- Apoyos invertidos con asistencia
- Progresión hacia la vertical y el puente
- Iniciación al baloncesto: Familiarización con el balón, dribling estático y en movimiento, pase de pecho, lanzamiento cercano al aro.
- Juegos de oposición y cooperación: Actividades lúdicas con contacto controlado, principios básicos del judo (caídas, desequilibrios).
- Voleibol básico: Posición básica de expectativa, golpe de antebrazos en parejas, recepción estática.
- Ajedrez educativo: Reconocimiento del tablero y piezas, movimientos básicos (peón, torre, alfil), objetivos del juego.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Propone variaciones en la ejecución de secuencias gimnásticas, considerando mi nivel de habilidad y seguridad.
- Integra habilidades y destrezas básicas en esquemas grupales sencillos, manteniendo coordinación con al menos dos compañeros.
- Demuestra cuidado de mi cuerpo y el de los demás durante las prácticas, siguiendo las indicaciones de seguridad.
- Registra en mi bitácora personal los progresos y dificultades encontradas en las habilidades trabajadas.
- Participa activamente en las actividades de calentamiento y vuelta a la calma, reconociendo su importancia.

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
¿Cómo puedo incrementar mis experiencias de secuencias y esquemas motrices, reconociendo las dimensiones del espacio y el tiempo, para expresarme corporalmente con ritmos y movimientos que representen elementos de nuestra cultura?		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Explica la relación entre ritmo, espacio y tiempo en la expresión corporal, identificando elementos del folclor.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ritmo y movimiento:</li> <li>● Acciones individuales rítmicas (marcha, salto, giro)</li> <li>● Secuencias rítmicas por parejas y pequeños grupos</li> </ul>	<p>Crea y presenta una composición grupal de movimientos basada en ritmos tradicionales, utilizando materiales sencillos.</p>	<p>Coopera activamente con sus compañeros en la preparación de secuencias rítmicas, valorando las ideas de todos los integrantes del grupo.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ritmos corporales (palmas, pies, voz)</li> <li>● Gimnasia rítmica básica:</li> <li>● Manipulación de materiales sencillos (cuerdas, aros adaptados, pañuelos)</li> <li>● Coreografías grupales con música antioqueña (pasillo, bambuco, cumbia)</li> <li>● Creación de figuras y formas grupales en movimiento</li> <li>● Voleibol aplicado: Golpe de dedos, recepción en movimiento, saque bajo.</li> <li>● Juegos tradicionales antioqueños:</li> <li>● La golosa o avioneta</li> <li>● El yoyo</li> <li>● Saltos de cuerda con rimas regionales</li> <li>● Carreras de encostados</li> <li>● Fútbol de salón:</li> <li>● Fundamentación técnica básica (conducción, pase corto)</li> <li>● Comunicación asertiva en el campo (llamados, señales)</li> <li>● Juego reducido 3vs3 con reglas simplificadas</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica la relación entre el ritmo musical seleccionado y los movimientos propuestos en su composición.</li> <li>● Presenta una secuencia coreográfica grupal basada en ritmos folclóricos de Antioquia, con inicio, desarrollo y final claros.</li> </ul>		

- Coopera de manera activa y respetuosa en la creación y ensayo de secuencias rítmicas grupales.
- Utiliza materiales de manera creativa y responsable en sus composiciones de movimiento.
- Muestra apertura para recibir y dar retroalimentación constructiva sobre las composiciones propias y ajenas.

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo relaciono el desarrollo de mis capacidades físicas con prácticas de autocuidado y actitud postural, para adoptar estilos de vida saludables que me permitan interactuar de manera respetuosa con el medio ambiente natural de nuestra ciudad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Relaciona la importancia de realizar actividad física en ambientes adecuados para mi salud, reconociendo los efectos de la contaminación en el ejercicio al aire libre.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades físicas básicas:</li> </ul> <p>Resistencia aeróbica (carrera continua, juegos de persecución)</p>	<p>Realiza ejercicios que desarrollan sus capacidades físicas básicas, ajustándolos a su condición personal y registrando su progreso.</p>	<p>Coopera para que las actividades al aire libre se realicen de manera ordenada, segura y respetuosa con el medio ambiente.</p>

<p>Fuerza general (autocarga, trabajo en parejas)</p> <p>Velocidad de reacción y desplazamiento</p> <p>Flexibilidad articular y elasticidad muscular</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Autocuidado y hábitos saludables:</li></ul> <p>Higiene corporal relacionada con la actividad física</p> <p>Importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio</p> <p>El sueño como factor de recuperación</p> <p>Alimentación básica para la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Evaluación y seguimiento:</li></ul> <p>Pruebas de diagnóstico físico adaptadas (flexibilidad, resistencia, fuerza)</p> <p>Registro en bitácoras personales de actividad física</p>		
---	--	--

<p>Establecimiento de metas personales realistas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Fútbol de salón aplicado:  Remate y fundamentos básicos de portería  Estrategias ofensivas y defensivas elementales  Aplicación de reglas básicas en juego formal</li><li>● Conexión con la naturaleza:  Actividades al aire libre en espacios disponibles  Caminatas ecológicas por el entorno institucional  Juegos tradicionales en espacios abiertos  Educación ambiental aplicada a la actividad física</li><li>● Deportes alternativos:  Ultimate frisbee adaptado  Dodgeball como deporte mixto cooperativo</li></ul>		
---	--	--

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Relaciona la importancia de realizar actividad física en ambientes adecuados, proponiendo espacios cercanos a la institución que cumplan condiciones de seguridad y salubridad.
- Realiza ejercicios para el desarrollo de mis capacidades físicas, ajustando intensidad y volumen a mi condición personal.
- Coopera activamente para que las actividades en la naturaleza se realicen con orden, seguridad y respeto por el medio ambiente.
- Mantiene un registro personal de su actividad física, hidratación y descanso durante al menos dos semanas del período.
- Demuestra progreso en al menos dos capacidades físicas evaluadas al inicio y al final del período.
- Aplica hábitos de higiene post-ejercicio de manera consistente.

**ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES** | **GRADO: SÉPTIMO**

**INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2**

**NÚMERO DE SEMANAS: 40**

**NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80**

**DOCENTES: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA**

## OBJETIVOS

### Objetivos por nivel

- Participar en la práctica de la recreación, los deportes, la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

### Objetivos de grado

- Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y la sana convivencia.
- Explorar las emociones en relación con las expresiones motrices, reconociendo el valor de estas para el desarrollo de su ser corporal y social.
- Entender la importancia de la práctica física en la formación personal como hábito de vida saludable individual y social.

**COMPETENCIAS**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

**PERIODO 1**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA

EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS

¿Cómo puedo utilizar el movimiento para construir relaciones de respeto, cooperación y confianza con mis compañeros, reconociendo y valorando las diferencias individuales?

- Cuerpo, percepción y motricidad.
- Expresión y comunicación corporal.
- Actividad física y salud.
- Prácticas deportivas y recreativas.

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica principios básicos del trabajo cooperativo y reconoce las capacidades físicas básicas, comprendiendo la importancia del calentamiento y flexibilidad en la prevención de lesiones.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Mi cuerpo en relación con los demás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia básica individual y por parejas</li> <li>• Juegos cooperativos y de confianza</li> </ul>	<p>Ejecuta secuencias gimnásticas básicas y participa en juegos pre deportivos adaptando su desempeño al equipo, mientras aplica ejercicios de flexibilidad en su rutina.</p>	<p>Muestra disposición para apoyar a compañeros con diferentes niveles de habilidad, respeta normas establecidas y valora el cuidado del material y espacios deportivos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidad física: FLEXIBILIDAD (ejercicios estáticos y dinámicos)</li> <li>● Fundamentos técnicos básicos de baloncesto y voleibol</li> <li>● Expresión corporal: comunicación no verbal básica</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Propone variables en la ejecución de las secuencias gimnásticas.</li> <li>● Combina habilidades y destrezas en esquemas grupales y gimnásticos.</li> <li>● Cuida su cuerpo y el de sus compañeros en la realización de habilidades gimnásticas</li> </ul>		

<b>PERIODO 2</b>		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>		<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>
¿De qué manera puedo utilizar el ritmo, la música y el movimiento para expresar emociones, contar historias y conectar con las tradiciones culturales de mi comunidad?		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
Reconoce elementos básicos del ritmo e identifica manifestaciones dancísticas locales, comprendiendo la relación entre respiración, fuerza y control emocional.	Ejecuta secuencias rítmicas coordinando movimientos con estímulos musicales, participa en creación coreográfica colectiva y aplica ejercicios básicos de fuerza.	Muestra apertura para explorar diferentes formas de expresión corporal, respeta las creaciones de otros y desarrolla confianza para expresarse corporalmente.

<p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Expresión y ritmo como lenguaje corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ritmo y movimiento: coordinación básica</li> <li>● Danzas tradicionales de Antioquia y la Comuna 13</li> <li>● Capacidad física: FUERZA (autocarga y ejercicios con compañero)</li> <li>● Expresión emocional a través del cuerpo</li> <li>● Voleibol y baloncesto: aplicación de fundamentos en juegos reducidos</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica la relación entre el ritmo y los movimientos en el control del espacio correspondiente.</li> <li>● Presenta una composición de movimientos tomando como base un ritmo folclórico regional.</li> <li>● Coopera con los compañeros para la preparación de la secuencia de movimientos rítmicos en donde se haga uso de materiales y música.</li> </ul>		

<b>PERIODO 3</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>
<p>¿Cómo influyen mis hábitos de actividad física, alimentación y descanso en mi desarrollo integral, y qué acciones puedo tomar para promover mi bienestar físico y emocional?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica componentes de un estilo de vida saludable y su impacto en el desarrollo adolescente, reconociendo la importancia de la resistencia cardiovascular.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Cuidado de mi salud integral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salud integral: concepto y componentes</li> <li>● Capacidad física: RESISTENCIA (métodos continuos y juegos de persistencia)</li> <li>● Nutrición e hidratación para adolescentes activos</li> <li>● Prevención de lesiones deportivas comunes</li> <li>● Fútbol de salón y deportes alternativos: aplicación de resistencia en contexto</li> </ul>	<p>Aplica test básicos de condición física, ejecuta circuitos de entrenamiento adaptados y desarrolla ejercicios de resistencia aeróbica progresiva.</p>	<p>Asume responsabilidad sobre su cuidado corporal, promueve hábitos saludables entre compañeros y valora la actividad física para el manejo emocional.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Relaciona la importancia de realizar la actividad física en ambientes adecuados para mi salud, libres de contaminantes.</li> <li>● Realiza los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas, teniendo en cuenta su condición física.</li> <li>● Cooperera para que las actividades físicas se realicen de manera ordenada y respetuosa del entorno.</li> </ul>		

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: OCTAVO</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>
<b>DOCENTES: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA</b>		

<b>OBJETIVOS</b>
<p><b>Objetivos por nivel.</b></p> <p>Participar en la práctica de la recreación, los deportes, la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre</p> <p><b>Objetivos de grado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleccionar movimientos propios de cada actividad, con el fin de perfeccionar su ejecución para el desarrollo de la técnica.</li> <li>● Elegir movimientos de expresión corporal que mejoren la eficiencia de los resultados propios y del grupo.</li> <li>● Tomar decisiones sobre la práctica de los principios fundamentales que enseña la educación física para la formación del ser.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz.</li> <li>● Competencia expresiva corporal.</li> <li>● Competencia axiológica corporal.</li> </ul>

<b>PERIODO 1</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>
¿Cómo puedo mejorar mi desempeño individual y colectivo en deportes de conjunto mediante la aplicación de principios técnicos y tácticos específicos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza fundamentos técnicos y tácticos de deportes de conjunto, comprende sistemas básicos de juego e identifica la importancia de la flexibilidad para el rendimiento deportivo.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Técnica y táctica para el juego colectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Baloncesto y voleibol: técnica individual y principios tácticos básicos</li> <li>● Sistemas de juego adaptados al contexto escolar</li> <li>● Capacidad física: FLEXIBILIDAD AVANZADA (PNF y técnicas asistidas)</li> <li>● Análisis observacional del desempeño propio y ajeno</li> <li>● Ajedrez: pensamiento estratégico aplicado al deporte</li> </ul>	<p>Aplica fundamentos técnicos en situaciones de juego real, ejecuta combinaciones técnicas con oposición y desarrolla rutinas avanzadas de flexibilidad.</p>	<p>Asume diferentes roles dentro del equipo según necesidades, respeta decisiones arbitrales y promueve inclusión en actividades deportivas.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica los factores a tener en cuenta en la realización y control de esquemas motrices con objetos en los espacios propuestos.</li> <li>● Aplica en un esquema los aprendizajes adquiridos en acciones motrices que integran desplazamiento y control de un objeto en variados espacios.</li> <li>● Realiza con atención y disposición la secuencia en el proceso, para alcanzar el logro de la tarea motriz.</li> </ul>		

PERIODO 2		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo podemos crear composiciones corporales originales que integren técnicas de expresión, ritmo y elementos culturales para comunicar mensajes significativos sobre nuestra realidad?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>• Expresión y comunicación corporal.</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza diferentes estilos dancísticos y sus posibilidades expresivas, comprende elementos del lenguaje corporal e identifica métodos de desarrollo de fuerza aplicados a la expresión.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Creación y expresión corporal avanzada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de expresión corporal contemporánea</li> <li>• Capacidad física: FUERZA FUNCIONAL (trabajo con peso corporal y resistencia)</li> <li>• Creación coreográfica colectiva con elementos narrativos</li> <li>• Voleibol y baloncesto: táctica colectiva y toma de decisiones</li> </ul>	<p>Crea secuencias coreográficas originales integrando diversos elementos expresivos, utiliza el espacio escénico creativamente y aplica ejercicios de fuerza funcional.</p>	<p>Muestra creatividad en propuestas expresivas, respeta y valora creaciones de compañeros, desarrolla perseverancia en procesos creativos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de tecnología para registro y análisis del movimiento</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña una composición coreográfica original que integre ritmo, espacio y expresión emocional.</li> <li>• Analiza críticamente las creaciones propias y ajenas, identificando elementos expresivos y técnicos.</li> <li>• Coopera activamente en la creación grupal, respetando las pautas y contribuyendo con ideas creativas.</li> </ul>		

<b>PERIODO 3</b>		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>		<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>
¿Cómo diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento personalizado que considere mis características, objetivos y contexto, aplicando principios científicos básicos?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>• Expresión y comunicación corporal.</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
<p>Comprende principios básicos del entrenamiento, identifica métodos para diferentes capacidades y analiza la relación entre resistencia, salud y rendimiento.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Entrenamiento personal fundamentado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principios científicos del entrenamiento deportivo</li> </ul>	<p>Diseña y ejecuta un plan de entrenamiento personal para desarrollo de resistencia, aplica métodos específicos con control de intensidad y evalúa periódicamente su condición física.</p>	<p>Asume compromiso con la ejecución sistemática de su plan, muestra disciplina en seguimiento de progreso y promueve entrenamiento responsable entre pares.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidad física: RESISTENCIA ESPECÍFICA (intervalos y circuitos aplicados)</li> <li>● Métodos de desarrollo de capacidades condicionales</li> <li>● Fútbol de salón y deportes alternativos: resistencia en contexto de juego</li> <li>● Primeros auxilios básicos en ámbito deportivo</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los principios básicos de cuidado en el mejoramiento de la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.</li> <li>● Realiza un plan para entrenar las capacidades físicas con control de pulso y frecuencia respiratoria.</li> <li>● Sigue las orientaciones para la realización de la sesión de trabajo individual de condición física.</li> </ul>		

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: NOVENO</b>	
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>	
<b>DOCENTE: IVÁN DARÍO VALENCIA BEDOYA</b>			

<b>OBJETIVOS</b>
<p><b>Objetivos por nivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar en la práctica de la recreación, los deportes, la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre</li> </ul> <p><b>Objetivos de grado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.</li> <li>● Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz.</li> <li>● Competencia expresiva corporal.</li> <li>● Competencia axiológica corporal.</li> </ul>

<b>PERIODO 1</b>		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>	
¿Cómo podemos organizar y dirigir actividades deportivas y recreativas que respondan a las necesidades e intereses de nuestra comunidad educativa, asumiendo roles de liderazgo positivo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
<p>Analiza elementos básicos de organización de eventos deportivos-recreativos, identifica estilos de liderazgo y comprende la importancia de la flexibilidad en la prevención de lesiones para líderes deportivos.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Liderazgo y organización deportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Organización de eventos deportivos escolares (baloncesto y voleibol)</li> </ul>	<p>Diseña y dirige actividades para estudiantes de grados inferiores, media en conflictos durante actividades físicas y aplica rutinas de flexibilidad para el mantenimiento físico del líder.</p>	<p>Asume roles de liderazgo democrático, promueve valores de equidad e inclusión y desarrolla responsabilidad hacia el uso de recursos institucionales.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidad física: FLEXIBILIDAD APLICADA AL LIDERAZGO (rutinas para instructores)</li> <li>● Liderazgo aplicado al deporte y la recreación</li> <li>● Deportes alternativos y adaptados (organización y adaptación)</li> <li>● Gestión básica de recursos para la actividad física</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diseña y dirige una actividad deportiva o recreativa para grados inferiores, aplicando principios de liderazgo positivo.</li> <li>● Evalúa su desempeño como líder, identificando aciertos y oportunidades de mejora.</li> <li>● Promueve valores de equidad e inclusión en la organización de actividades físicas.</li> </ul>		

<b>PERIODO 2</b>		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>	
¿Cómo podemos utilizar el cuerpo, el movimiento y la expresión artística para visibilizar problemáticas sociales de nuestro entorno y proponer mensajes transformadores?	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO:</b>		
<b>SABER CONOCER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
Analiza cómo las prácticas corporales pueden ser vehículos de expresión y transformación social, identifica experiencias de arte corporal con contenido social y comprende el	Crea performances o montajes coreográficos que aborden problemáticas sociales, integra diversos lenguajes artísticos y aplica métodos de fuerza específicos para la expresión corporal.	Desarrolla sensibilidad hacia problemáticas sociales, muestra compromiso social a través de sus creaciones y valora el arte corporal como herramienta de diálogo social.

<p>entrenamiento de fuerza para el expresionismo corporal.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Expresión corporal con sentido social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Performance y arte corporal con contenido social</li> <li>● Capacidad física: FUERZA EXPRESIVA (control corporal y potencia controlada)</li> <li>● Expresión corporal comunitaria y colaborativa</li> <li>● Voleibol y baloncesto: organización de eventos demostrativos con contenido social</li> <li>● Proyecto de intervención social a través del cuerpo</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crea una performance corporal que visibilice una problemática social de su entorno.</li> <li>● Reflexiona sobre el impacto social del arte corporal como herramienta de transformación.</li> <li>● Coopera con los compañeros en la creación colectiva, integrando diversos lenguajes artísticos.</li> </ul>		

<b>PERIODO 3</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>
<p>¿Cómo construir un proyecto personal de vida activa y saludable que sea sostenible en mi contexto actual y futuro, integrando dimensiones físicas, emocionales y sociales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> </ul>

- Prácticas deportivas y recreativas.

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza factores que influyen en la adherencia a un estilo de vida activo, identifica barreras y facilitadores para la práctica física y comprende el entrenamiento de resistencia para la sostenibilidad.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <p><b>Proyecto de vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto de vida activa: diseño, implementación y evaluación</li> <li>• Capacidad física: RESISTENCIA PARA LA VIDA (métodos sostenibles y aplicables)</li> <li>• Actividad física en diferentes etapas del ciclo vital</li> <li>• Fútbol de salón y deportes comunitarios: organización sostenible</li> <li>• Portafolio de evidencia del proceso formativo en educación física</li> </ul>	<p>Diseña e implementa un proyecto personal de vida activa considerando contexto y proyección futura, aplica métodos de resistencia para mantenimiento y socializa su proyecto con la comunidad.</p>	<p>Asume la actividad física como componente fundamental de su proyecto de vida, desarrolla autonomía en su práctica física y promueve estilos de vida activos en su entorno.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diseña un proyecto personal de vida activa, considerando dimensiones física, emocional y social.
- Socializa su proyecto de vida activa, fundamentando su sostenibilidad en el tiempo.
- Aplica métodos de entrenamiento de resistencia para el mantenimiento de una vida activa y saludable.

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: DÉCIMO</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>
<b>DOCENTE: JUAN ESTEBAN OCHOA BEDOYA</b>		

<b>OBJETIVOS</b>
<p><b>Objetivos por nivel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar la práctica sistemática de la educación física, la recreación y los deportes como elementos fundamentales para la formación integral, la organización juvenil y el aprovechamiento positivo del tiempo libre en la comunidad educativa.</li> </ul> <p><b>Objetivos de grado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar principios técnicos, científicos y sociales de la actividad física a mi proyecto de vida personal, reconociendo su impacto en la salud integral y el bienestar.</li> <li>● Construir estructuras dinámicas de movimiento que integren el desarrollo corporal, cognitivo y emocional para enfrentar retos físicos y sociales.</li> <li>● Asumir con autonomía y responsabilidad la práctica regular de actividad física, implementando estrategias de autocuidado y prevención de riesgos.</li> <li>● Diseñar y liderar actividades físico-recreativas que promuevan la integración grupal y el desarrollo comunitario en el entorno escolar.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Competencia motriz.</li> <li>● Competencia expresiva corporal.</li> <li>● Competencia axiológica corporal.</li> </ul>

<b>PERIODO 1</b>	
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA</b>	<b>EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS</b>

<p>¿Cómo puedo adaptar mis habilidades motrices y conocimientos técnicos para interactuar de manera efectiva, segura y cooperativa en actividades físicas y deportivas, considerando las diferencias individuales y las necesidades del grupo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
--	--

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Identifica y aplica los fundamentos teórico-prácticos de técnicas de relajación, sensibilización e integración grupal, diseñando y ejecutando talleres que promueven el bienestar colectivo.</p> <p>Explica y diferencia los tipos de juego según sus características y objetivos, construyendo elementos didácticos adaptados a diferentes contextos y participantes.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teoría y práctica del juego: Concepto, características y clasificación de juegos Diseño y construcción de juegos y elementos didácticos El juego como herramienta de integración grupal</li> <li>● Bienestar físico-emocional:</li> </ul>	<p>Desarrolla sus capacidades condicionales (fuerza y velocidad) mediante ejercicios específicos, reconociendo mi progreso y ajustando las cargas según mis posibilidades.</p> <p>Aplica técnicas avanzadas de voleibol (remate, bloqueo) y sistemas de juego (6-0), participando activamente en la organización táctica del equipo.</p> <p>Ejecuta aperturas clásicas y tácticas básicas de ajedrez (doble ataque, clavada), analizando mis decisiones durante la partida.</p>	<p>Demuestra compromiso y responsabilidad en la planificación y ejecución de actividades grupales, mostrando interés por el bienestar propio y de mis compañeros.</p>

<p>Técnicas de relajación progresiva y control de la respiración</p> <p>Ejercicios de sensibilización y conciencia corporal</p> <p>Talleres de interiorización y manejo emocional en el deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollo de capacidades condicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza: Métodos básicos de desarrollo (autocarga, parejas, implementos sencillos)</li> <li>Velocidad: De reacción, de desplazamiento y gestual</li> </ul> </li> <li>● Planificación básica del entrenamiento</li> <li>● Voleibol avanzado: <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica avanzada: remate con aproximación, bloqueo simple y doble</li> <li>Sistema de juego 6-0: rotaciones, posiciones y funciones</li> <li>Estrategias ofensivas y defensivas básicas</li> </ul> </li> <li>● Ajedrez estratégico: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aperturas clásicas: italiana, española, siciliana</li> <li>Tácticas elementales: doble ataque, clavada, ataque a la descubierta</li> <li>Planificación media de la partida</li> </ul> </li> <li>● Baloncesto aplicado:</li> </ul>		
---	--	--

<p>Fundamentos técnicos integrados: pase-dribbling-lanzamiento</p> <p>Sistemas defensivos básicos: individual y zona 2-3</p> <p>Juego 3vs3 y 5vs5 con aplicación táctica</p>		
--	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica sus fortalezas y aspectos por mejorar en destrezas motrices, estableciendo metas personales realistas.</li> <li>● Diseña y aplica técnicas de relajación y actividades recreativas que contribuyen al bienestar personal y grupal.</li> <li>● Asume el juego y el deporte como espacios para el desarrollo humano, la recreación y el uso positivo del tiempo libre.</li> <li>● Ejecuta sistemas tácticos básicos en voleibol, colaborando efectivamente con sus compañeros de equipo.</li> <li>● Analiza críticamente sus decisiones en partidas de ajedrez, identificando aciertos y errores estratégicos.</li> <li>● Lidera al menos una actividad de integración grupal, demostrando capacidad de organización y empatía.</li> </ul>
--

**PERIODO 2**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
<p>¿Cómo puedo utilizar la expresión corporal, el ritmo y la coreografía para representar elementos culturales de nuestra región, comunicando mensajes significativos que reflejen nuestra identidad antioqueña?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

**INDICADORES DE DESEMPEÑO:**

SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza los principios del ritmo y la expresión corporal, diseñando y coordinando montajes coreográficos que</p>	<p>Ejecuta sistemas tácticos ofensivos en fútbol de salón (jugadas de balón parado) y desarrollo planes de</p>	<p>Utiliza la comunicación táctica avanzada en deportes de equipo, optimizando la transición defensa-ataque en situaciones de juego.</p>

<p>integran movimientos y ritmos de manera coherente y significativa.</p> <p>Aplica técnicas de gimnasia rítmica y expresión corporal para crear composiciones que representen elementos identitarios de la cultura antioqueña.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Montajes coreográficos avanzados: Diseño y composición coreográfica grupal Gimnasia rítmica con implementos (cuerdas, aros, cintas básicas) Integración de ritmos folclóricos antioqueños en el movimiento</li> <li>● Expresión corporal e identidad: El cuerpo como medio de expresión cultural Representación de narrativas regionales a través del movimiento Danzas tradicionales de Antioquia adaptadas</li> <li>● Fútbol de salón táctico: Sistemas de ataque organizado Jugadas de balón parado: córner, falta directa, saque de banda</li> </ul>	<p>entrenamiento considerando volumen e intensidad adecuados.</p> <p>Demuestra liderazgo y capacidad para tomar decisiones responsables en actividades grupales, colaborando efectivamente y respetando los aportes de todos los participantes.</p> <p>Organiza eventos deportivos y recreativos aplicando principios básicos de arbitraje y juzgamiento deportivo.</p>	
---	---	--

<p>Transición rápida defensa-ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoría y práctica del entrenamiento: Conceptos básicos: volumen, intensidad, densidad, recuperación Diseño de planes de entrenamiento básicos Periodización sencilla para deportes escolares</li> <li>• Liderazgo y gestión deportiva: Estilos de liderazgo en contextos deportivos Toma de decisiones en situaciones de presión Organización de eventos deportivos recreativos</li> <li>• Arbitraje y juzgamiento: Reglamentos básicos de deportes practicados Protocolos de arbitraje escolar Criterios básicos de juzgamiento en gimnasia y expresión corporal</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña y presenta un montaje coreográfico grupal que integre elementos culturales antioqueños con coherencia estética y narrativa.</li> <li>• Desarrolla un plan de trabajo físico personalizado, considerando sus capacidades, condiciones y necesidades específicas.</li> <li>• Ejecuta elementos técnicos y tácticos propios del voleibol y fútbol de salón en situaciones de juego real.</li> <li>• Reconoce y respeta las diferentes capacidades de expresión corporal propias y de los demás, valorando la diversidad.</li> </ul>		

- Organiza y dirige un evento deportivo-recreativo de pequeña escala, aplicando principios básicos de gestión y arbitraje.
- Demuestra capacidad de liderazgo positivo en actividades grupales, facilitando la participación de todos los integrantes.

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS	
¿Cómo puedo aplicar métodos de entrenamiento científico, hábitos saludables y técnicas de prevención para mejorar mi condición física y prevenir problemas de salud, diseñando un plan integral que pueda mantener a lo largo de mi vida?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>• Expresión y comunicación corporal.</li> <li>• Actividad física y salud.</li> <li>• Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>	
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza y relaciona los resultados de pruebas de condición física con su desempeño en actividades específicas, utilizando tablas comparativas para evaluar mi progreso.</p> <p>Aplica métodos de entrenamiento científico para mejorar sus capacidades físicas, considerando principios de individualización y progresión.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación y seguimiento físico: Pruebas de condición física estandarizadas</li> </ul>	<p>Ejecuta técnicas básicas de primeros auxilios, prevención de lesiones y ergonomía en contextos deportivos y cotidianos.</p> <p>Participa en juegos tradicionales y prácticas autóctonas, reconociendo su valor cultural y su contribución a la calidad de vida.</p> <p>Diseña y aplica un plan personal de entrenamiento considerando su composición corporal y objetivos de salud.</p>	<p>Promueve una actitud positiva hacia la actividad física y la salud, fomentando el autocuidado y el bienestar entre sus compañeros.</p>

<p>Tabulación y análisis estadístico básico de resultados Interpretación de datos para la prescripción del ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Composición corporal y salud: Métodos básicos de evaluación de composición corporal Relación entre composición corporal y rendimiento deportivo Estrategias saludables para el control de peso</li> <li>● Metodología del entrenamiento: Métodos para el desarrollo de capacidades condicionales Principios del entrenamiento deportivo Diseño de microciclos de entrenamiento</li> <li>● PREVENCIÓN Y CULTURA DEPORTIVA</li> <li>● Primeros auxilios y prevención: Protocolos básicos de primeros auxilios en deportes Prevención de lesiones deportivas comunes Principios de ergonomía aplicada a la actividad física</li> <li>● Juegos tradicionales y patrimonio: Investigación y práctica de juegos tradicionales antioqueños Construcción de elementos didácticos tradicionales</li> </ul>		
---	--	--

<p>El juego tradicional como elemento de cohesión social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deportes alternativos y recreación: Ultimate frisbee: reglas y técnicas básicas</li> <li>● Fútbol de salón para la salud cardiovascular</li> <li>● El deporte como factor de bienestar emocional post-escolar</li> <li>● PROYECTO DE VIDA DEPORTIVO Planificación a largo plazo: Diseño de plan personal de actividad física para la vida adulta Identificación de recursos comunitarios para la práctica deportiva Estrategias para mantener la motivación y adherencia al ejercicio</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica y valora prácticas tradicionales y autóctonas que contribuyen a mejorar la calidad de vida individual y comunitaria.</li> <li>● Demuestra capacidad para ejecutar y dirigir actividades físicas que mejoran la salud cardiovascular y la condición física general.</li> <li>● Ejecuta técnicas deportivas tradicionales y alternativas demostrando dominio técnico y comprensión táctica.</li> <li>● Aplica protocolos básicos de primeros auxilios en situaciones simuladas de lesiones deportivas comunes.</li> <li>● Diseña un plan personal de entrenamiento para los próximos seis meses, considerando sus objetivos, recursos y limitaciones.</li> </ul>		

- Promueve estilos de vida saludables entre sus compañeros, actuando como agente de cambio positivo en su comunidad escolar.

<b>ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b>		<b>GRADO: UNDÉCIMO</b>
<b>INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: 2</b>	<b>NÚMERO DE SEMANAS: 40</b>	<b>NÚMERO TOTAL DE HORAS: 80</b>
<b>DOCENTE: JUAN ESTEBAN OCHOA BEDOYA</b>		

## **OBJETIVOS**

### **Objetivos por nivel**

- Consolidar la práctica sistemática de la educación física, la recreación y los deportes como componentes esenciales para el desarrollo humano integral, la organización juvenil y el aprovechamiento positivo del tiempo libre en la transición a la vida adulta.

### **Objetivos de grado**

- Diseñar y aplicar un plan personal de hábitos de vida saludables sostenible a largo plazo, fundamentado en evidencia científica y adaptado a sus intereses, recursos y contexto vital.
- Elaborar, implementar y socializar propuestas de promoción de actividad física que impacten positivamente en su entorno familiar, escolar y comunitario.
- Desarrollar autonomía, confianza y capacidad crítica para seleccionar y apropiarse de prácticas físico-deportivas que favorezcan su cuidado integral y bienestar permanente.
- Liderar y gestionar iniciativas deportivo-recreativas que fomenten la convivencia, la inclusión y el desarrollo comunitario, aplicando principios éticos y de responsabilidad social.

## **COMPETENCIAS**

- Competencia motriz.
- Competencia expresiva corporal.
- Competencia axiológica corporal.

PERIODO 1		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
<p>¿Cómo puedo diseñar, implementar y evaluar una rutina integral de ejercicios que optimice mis capacidades físicas, promueva mi bienestar emocional y fortalezca mis relaciones sociales, preparándome para mantener una vida activa después del colegio?</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Diseña, ejecuta y evalúa una rutina integral de ejercicios personalizada que incluye calentamiento específico, desarrollo de capacidades condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad) y enfriamiento, justificando cada componente con base en principios científicos del entrenamiento.</p> <p>Analiza y aplica técnicas avanzadas de relajación, visualización y manejo del estrés, integrando el bienestar emocional como componente fundamental de mi práctica física sistemática.</p> <p><b>Ejes temáticos:</b></p>	<p>Desarrolla y socializa un proyecto de juego o elemento didáctico innovador que promueva la actividad física en diferentes contextos, demostrando creatividad y comprensión de principios pedagógicos.</p> <p>Aplica sistemas tácticos avanzados en voleibol (remate en diferentes zonas, bloqueo estratégico, sistema 6-0 con variantes) y ajedrez (aperturas clásicas con profundización, tácticas combinadas), demostrando capacidad de análisis y decisión en situaciones complejas.</p>	<p>Demuestra autonomía, responsabilidad y empatía en la planificación, ejecución y evaluación de actividades grupales, actuando como facilitador del bienestar colectivo.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teoría y práctica del entrenamiento integral: Principios científicos del entrenamiento deportivo (individualización, progresión, variabilidad) Diseño de rutinas periodizadas (microciclos de 4 semanas) Integración de componentes físicos, emocionales y sociales Uso de tecnología para monitoreo y evaluación (apps, wearables)</li> <li>● Bienestar integral y manejo del estrés: Técnicas avanzadas de relajación (progresiva de Jacobson, autógena de Schultz) Visualización y establecimiento de objetivos SMART Mindfulness aplicado a la actividad física Gestión emocional en contextos competitivos y recreativos</li> <li>● Pedagogía y creación de recursos: Diseño y construcción de juegos y elementos didácticos innovadores Principios básicos de enseñanza de actividades físico-deportivas</li> </ul>	<p>Investiga y expone la evolución histórica, reglamento actualizado y formas de juego contemporáneas del baloncesto, relacionándolas con su desarrollo como deporte global y sus adaptaciones locales.</p>	
--	---	--

<p>Adaptación de actividades a diferentes poblaciones y contextos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Voleibol de alto rendimiento escolar: Técnica avanzada: remate con variantes de dirección y potencia Bloqueo estratégico y lectura del ataque contrario Sistema 6-0 con transiciones ofensivas-defensivas rápidas Análisis táctico de partidos (propios y grabados)</li><li>● Ajedrez estratégico avanzado: Aperturas clásicas profundizadas (defensa siciliana, apertura española) Tácticas combinadas: clavada, ataque doble, desviación, atracción Estrategia de medio juego y finales básicos Análisis post-partida y aprendizaje de errores</li><li>● Baloncesto: historia y contemporaneidad: Evolución histórica y desarrollo global Reglamento actualizado y su aplicación práctica Sistemas de juego ofensivos y defensivos básicos</li></ul>		
--	--	--

<p>Baloncesto 3x3 como formato olímpico y recreativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestión y organización deportiva:</li> <li>Planificación de eventos intramuros</li> <li>Roles organizativos en actividades deportivas</li> <li>Presupuesto básico para actividades físico-recreativas</li> </ul>		
--	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diseña, implementa y evalúa un programa de entrenamiento personal de 4 semanas, justificando las decisiones técnicas con base en principios científicos.</li> <li>● Desarrolla y presenta un proyecto de juego o elemento didáctico innovador que pueda ser utilizado en contextos comunitarios.</li> <li>● Ejecuta técnicas avanzadas de voleibol y ajedrez en situaciones simuladas de competencia, analizando críticamente mi desempeño.</li> <li>● Investiga y socializa la evolución del baloncesto, relacionándola con cambios sociales y culturales.</li> <li>● Demuestra capacidad para aplicar técnicas de relajación y manejo del estrés en situaciones de presión deportiva y académica.</li> <li>● Lidera al menos una actividad grupal demostrando habilidades de planeación, ejecución y evaluación.</li> </ul>
--

**PERIODO 2**

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA	EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
<p>¿Cómo puedo diseñar, producir y dirigir una producción coreográfica integral que comunique un mensaje socialmente relevante, integrando técnicas avanzadas de expresión corporal, elementos multimedia y trabajo colaborativo, para presentarla a la comunidad educativa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>

INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Concibe, diseña y produce una producción coreográfica grupal de alta calidad que integra técnicas avanzadas de expresión corporal, elementos narrativos, recursos multimedia y escenografía, comunicando un mensaje socialmente relevante para la comunidad.</p> <p>Planifica, organiza y ejecuta un evento deportivo-recreativo de mediana escala, aplicando principios de gestión, logística, promoción y evaluación de actividades físicas.</p> <p><b>Ejes Temáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreografía y producción escénica:  Diseño conceptual de producciones coreográficas  Técnicas avanzadas de expresión corporal y teatro físico  Integración de multimedia (video, iluminación, sonido)  Narrativa corporal y comunicación de mensajes sociales</li> </ul>	<p>Aplica sistemas tácticos complejos en fútbol de salón (3-1, 4-0) y voleibol, optimizando la transición defensiva-ataque y la comunicación táctica avanzada en equipo.</p> <p>Ejerce roles de arbitraje y juzgamiento en competencias deportivas escolares, aplicando reglamentos actualizados y principios éticos de imparcialidad y respeto.</p>	<p>Demuestra liderazgo transformacional en actividades grupales, fomentando la participación inclusiva, el respeto a la diversidad y la responsabilidad compartida.</p> <p>Utiliza herramientas digitales para el diseño, ensayo y presentación de producciones artístico-corporales, integrando tecnología con expresión física.</p>

**GESTIÓN DEPORTIVA AVANZADA**

- Organización de eventos deportivos:  
Planificación integral: objetivos, cronograma, presupuesto  
Logística: instalaciones, equipos, personal, seguridad  
Promoción y comunicación de eventos  
Evaluación de impacto y mejora continua
- Arbitraje y juzgamiento profesional:  
Reglamentos actualizados de deportes practicados  
Protocolos de arbitraje ético y efectivo  
Técnicas de juzgamiento en deportes artísticos y gimnásticos  
Manejo de conflictos y toma de decisiones bajo presión
- Comunicación táctica avanzada:  
Sistemas de señales y códigos en deportes de equipo  
Análisis táctico previo y durante la competencia  
Adaptación táctica a diferentes oponentes y situaciones

**DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO ESCOLAR**

- Fútbol de salón táctico avanzado:

<p>Sistemas complejos: 3-1 (diamante), 4-0 (cuadrado)</p> <p>Transiciones ofensivas-defensivas rápidas</p> <p>Estrategias para jugadas de balón parado elaboradas</p> <p>Análisis de video de equipos y autoevaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Voleibol competitivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica depurada en todos los fundamentos</li> <li>Sistemas de juego ofensivos y defensivos</li> <li>Estrategias de búsqueda de talentos deportivos para conformación de equipos y preparación para oponentes</li> <li>Mentalidad competitiva y manejo de presión</li> </ul> </li> </ul>		
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Produce y dirige una producción coreográfica completa que se presenta a la comunidad educativa, integrando al menos tres técnicas de expresión corporal y elementos multimedia.</li> <li>● Planifica y ejecuta un evento deportivo-recreativo que involucre al menos a 50 participantes, demostrando habilidades de gestión y organización.</li> <li>● Arbitra o juzga al menos dos competencias deportivas escolares, aplicando reglamentos correctamente y demostrando imparcialidad.</li> <li>● Aplica sistemas tácticos complejos en situaciones de juego real, demostrando comprensión y capacidad de ajuste.</li> <li>● Utiliza herramientas digitales para el análisis táctico de mi desempeño y el de mi equipo.</li> <li>● Lidera procesos creativos grupales demostrando capacidad para motivar, coordinar y resolver conflictos constructivamente.</li> <li>●</li> </ul>		

PERIODO 3		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN. SITUACIÓN PROBLEMA		EJES DE LOS ESTÁNDARES O LINEAMIENTOS
<p>¿Cómo puedo diseñar e implementar un plan integral de vida saludable sostenible que incorpore control de peso científico, optimización postural, prevención de riesgos y hábitos permanentes, asegurando mi bienestar físico y mental en mi transición a la vida adulta y profesional?</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuerpo, percepción y motricidad.</li> <li>● Expresión y comunicación corporal.</li> <li>● Actividad física y salud.</li> <li>● Prácticas deportivas y recreativas.</li> </ul>
INDICADORES DE DESEMPEÑO:		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Diseña, implementa y evalúa un plan integral de vida saludable para los primeros 12 meses post-escolares, incorporando control de peso científico, optimización postural, actividad física regular, nutrición básica y manejo del estrés.</p> <p>Aplica técnicas avanzadas de primeros auxilios, RCP básico y prevención de lesiones deportivas, respondiendo efectivamente en situaciones de emergencia simuladas.</p> <p>Analiza e interpreta sus resultados de condición física en el contexto de su</p>	<p>Desarrolla y ejecuta un proyecto comunitario de aprovechamiento del tiempo libre que impacte positivamente en mi entorno inmediato, aplicando principios de diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación.</p> <p>Promueve y lidera iniciativas de promoción de salud y actividad física en su comunidad, actuando como agente de cambio y modelo de hábitos saludables.</p>	<p>Integra el deporte y la actividad física como componentes fundamentales de su proyecto de vida adulto, identificando recursos comunitarios, oportunidades y estrategias para mantener la adherencia a largo plazo.</p>

historial de 3 años, identificando tendencias, estableciendo metas realistas y diseñando estrategias de mantenimiento y mejora.

**Ejes temáticos:**

- Diseño de plan vital de actividad física:  
Diagnóstico personal integral (físico, emocional, social, ambiental)  
Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo (SMART)  
Identificación de recursos y barreras personales y comunitarios  
Estrategias de adherencia y mantenimiento de hábitos
- Nutrición y composición corporal:  
Métodos científicos de evaluación corporal  
Principios básicos de nutrición para la actividad física  
Estrategias sostenibles de control de peso  
Prevención y detección de trastornos alimentarios
- Ergonomía y salud postural permanente:  
Análisis postural avanzado y corrección de desequilibrios

<p>Ergonomía aplicada a estudios, trabajo y vida diaria</p> <p>Prevención de lesiones por malas posturas crónicas</p> <p>Diseño de espacios para la actividad física en entornos limitados</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Primeros auxilios avanzados y RCP: Protocolos actualizados de RCP básico y uso de DEA Manejo de emergencias médicas comunes en deportes Inmovilización y transporte de lesionados Organización de botiquines y equipos de primeros auxilios</li><li>● Prevención integral de lesiones: Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos Programas de prevención específicos por deporte Retorno seguro a la actividad después de lesiones Trabajo interdisciplinario en salud deportiva</li><li>● Proyecto de impacto comunitario: Diagnóstico de necesidades en el entorno inmediato Diseño de proyectos de promoción de actividad física</li></ul>		
---	--	--

<p>Gestión de recursos y alianzas comunitarias Evaluación de impacto y sostenibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deporte como factor de bienestar post-escolar: Identificación de oferta deportiva comunitaria Estrategias para la transición a deporte adulto Deporte como herramienta de desarrollo social Voluntariado en organizaciones deportivas.</li> </ul>		
--	--	--

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Diseña, presenta y comienza a implementar un plan integral de vida saludable para su primer año post-escolar, con metas específicas y estrategias de evaluación.
- Demuestra competencia en la aplicación de técnicas de RCP básico y primeros auxilios en situaciones simuladas de emergencia.
- Desarrolla y ejecuta un proyecto comunitario de promoción de actividad física que impacte al menos a 20 personas de mi entorno.
- Analiza su historial de condición física de los últimos años, identificando patrones, estableciendo metas realistas y diseñando estrategias de mantenimiento.
- Promueve activamente hábitos saludables en su comunidad, demostrando liderazgo y capacidad de influencia positiva.
- Presenta su proyecto de vida activa en un formato profesional, integrando actividad física con sus otros proyectos personales, académicos y profesionales.

**METODOLOGÍA**

Desde el desarrollo de clase

- Explicación conceptual de los ejes temáticos vistos por medio de fundamentos teóricos.
- Contextualizar los fundamentos teóricos con ejemplos cotidianos.

- Demostración práctica del profesor de los ejercicios, juegos o actividades por medio de diferentes canales de aprendizaje.
- Valoración de la participación en clase, institucional y competitiva teniendo en cuenta la evaluación y refuerzo de forma continua.

#### IMPLEMENTACIÓN DEL ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA–SOCIAL EN LAS SESIONES:

##### 1. Fase de activación socio-motriz:

- Juegos cooperativos de baja organización que fomenten la interacción.
- Diálogos iniciales sobre conocimientos previos relacionados con la temática.

##### 2. Fase de construcción colaborativa:

- Estaciones de aprendizaje con roles rotativos (observador, ejecutante, registrador).
- Resolución de problemas motrices en pequeños grupos.
- Prácticas guiadas con método progresivo (de lo simple a lo complejo).

##### 3. Fase de reflexión grupal:

- Círculos de conversación sobre la experiencia corporal.
- Coevaluación y autoevaluación de procesos y resultados.
- Conexión de lo aprendido con el contexto sociocultural del estudiante.

Desde el desarrollo de las capacidades físicas utilizamos:

#### 1. CARGA DE SESIÓN DE CLASE

- Volumen: aspecto cuantitativo
- Intensidad: aspecto cualitativo
- Métodos de entrenamiento: procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas del entrenamiento en función del objetivo.

#### 2. LA RESISTENCIA

- Sistemas continuos: El estímulo de carga es ininterrumpido.
- Sistemas fraccionados: La carga es dividida en varios estímulos sucesivos con pausas intermedias. Estos a su vez se pueden dividir en otros dos tipos:

**Intervalos:** pausa incompleta.

**Repeticiones:** pausas completas o casi completas entre estímulos.

### 3. LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD

- Entrenamiento en circuito.  
El método más utilizado y apropiado para los objetivos.
- Los multisaltos y multilanzamientos  
Estos ejercicios realizados a la máxima velocidad son muy útiles para el desarrollo de la fuerza-explosiva o potencia.

### 4. LA FLEXIBILIDAD

- Dinámicos activos: el ejercicio es realizado por la propia acción muscular, mediante la cual se buscan alcanzar amplitudes máximas.
- Dinámicos pasivos: En estos ejercicios se aplican fuerzas adicionales (compañero, propio peso u otros implementos)
- Estático Realizados por la participación de la propia fuerza muscular o con ayuda externa (un compañero).

<b>RECURSOS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN</b>
<p><b>Recursos:</b></p> <p>Todos los elementos formativos, didácticos, lúdicos y deportivos que permitan desarrollar las sesiones de clase a cabalidad, estos materiales serán proporcionados por la institución y deberán ser dispuestos por los docentes.</p> <p>Los materiales implementados para el desarrollo de las actividades pedagógicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Colchonetas</li><li>● Balones (todos los deportes)</li><li>● Pelotas</li><li>● Cuerdas</li><li>● Bastones</li></ul>	<p>La evaluación como un proceso de seguimiento del aprendizaje de los estudiantes, se ha de basar en los siguientes criterios, lo que la hace asumir como una evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Continua, permanente e integral. Se hace durante todo el proceso y se evalúan las competencias en cuanto a las dimensiones cognitivas, actitudinales y procedimentales.</li><li>● Objetiva. Valora el desempeño de los estudiantes con base en la relación entre los estándares básicos de</li></ul>

- Mancuernas
- Pesas
- Pito
- Cronómetro.
- Conos
- Material didáctico (Planillas, tabla de apoyo, copias, lápiz, tizas, cuaderno y regla)
- Cuerdas
- Musicales (Música, tambor, maracas y grabadora)
- Petos
- Balones medicinales
- Cancha
- Patio salón, escalas en general y zonas verdes.

**Estrategias pedagógicas:**

Los procesos pedagógicos y didácticos definidos y aplicados tienen que posibilitar la organización, dosificación y valoración de la enseñanza de la educación física, recreación y deporte, apoyados en las siguientes estrategias:

- Conciencia y actividad.
- Registro, Sistematización y Comparación de datos.
- Aumento gradual de las exigencias.
- Atención individual y colectiva.
- Fomento de la creatividad.
- Socialización.
- Conciencia ecológica y social.
- Evaluación continua.

competencias, los indicadores asumidos por la institución y las evidencias del desempeño demostrado por el estudiante.

- Valorativa del desempeño. Se tienen en cuenta los niveles de desempeño de las competencias cognitiva, procedimental y actitudinal.
- Formativa. Se hace dentro del proceso para implementar estrategias pedagógicas con el fin de apoyar a los que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo y da información para consolidar o reorientar los procesos educativos.
- Equitativa. Tiene en cuenta las diferencias individuales y sociales, emotivas y los ritmos de aprendizaje.

El SIEE plantea que se debe evaluar:

**Seguimiento (75%) a nivel:**

**Cognitivo:** este ámbito de aprendizaje se refiere al dominio de conceptos (principios generales, conceptos

básicos, propiedades, leyes, teorías, entre otros) de la asignatura.

**Procedimental:** este hace referencia a las habilidades y destrezas en la aplicación del conocimiento dentro del dominio de situaciones planteadas.

**Actitudinal:** se refiere al desarrollo del interés, la curiosidad, la conciencia crítica, la creatividad, el análisis, la discusión, la reflexión y la práctica de valores en el contexto de las diversas situaciones de aprendizaje.

**Evaluación de periodo (20%):** Sujeto a criterio personalizado del docente o a concertar con los estudiantes contemplando la posibilidad de desarrollarla de forma teórica, práctica o ambas al tiempo.

**Autoevaluación (5%)** Concepto determinado por el estudiante respecto a su propio proceso de aprendizaje.

**Las estrategias y técnicas de evaluación que se sugieren para el área son:**

- Puntualidad en la entrega de trabajos: informes, talleres y consultas.
- Puntualidad en las llegadas a clase.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición y argumentación coherente.</li> <li>● Capacidad de liderazgo.</li> <li>● Racionalidad en el manejo de los recursos.</li> <li>● Manejo adecuado y considerado de la implementación y los espacios.</li> <li>● Conservación y cuidado de la naturaleza y servicios públicos dentro de la institución.</li> <li>● Realización de actividades en el medio natural, que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose con su cuidado y conservación.</li> <li>● Colaboración con la seguridad y cuidado de los compañeros</li> <li>● Respeto por las normas establecidas en clase.</li> <li>● Utilización de estrategias de cooperación en las actividades prácticas de clase.</li> <li>● Utilización de las reglas y normas para la organización de situaciones colectivas de juego.</li> </ul>
--	--

<b>PLANES DE MEJORAMIENTO CONTINUO</b>		
<b>NIVELACIÓN</b>	<b>APOYO</b>	<b>SUPERACIÓN</b>
<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que son promovidos anticipadamente y para los que llegan a la institución de forma extemporánea.</p> <p>Para estos estudiantes, se diseña y aplica una evaluación diagnóstica que permita identificar el alcance de las competencias previstas para el respectivo grado escolar.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el periodo se encuentran en una de las siguientes situaciones:</p> <p>a) cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas o</p> <p>b) no cumplieron satisfactoriamente las metas propuestas.</p>	<p>Estas estrategias se proponen para los estudiantes que al finalizar el año escolar presentan dificultades en el desarrollo de competencias en el área.</p> <p>Dentro de estas actividades de superación se contemplan: Consultas, Talleres teóricos, Talleres prácticos, test físicos, pruebas de habilidad y la actualización del cuaderno.</p>

<p>Los estudiantes que ingresan nuevos a las instituciones educativas presentarán planes de nivelación que les permita integrarse al proceso curricular del área. Por lo tanto, se sugiere que el docente aplique talleres y haga un acompañamiento y acercamiento más permanente con el estudiante.</p> <p>Es pertinente el diálogo con los padres de familia o acudientes de los estudiantes para acordar compromisos y realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo.</p>	<p>Para aquellos estudiantes que presenten un desempeño bajo en el área de educación física, en el transcurso del periodo el docente le dará la oportunidad de mejorar mediante la aplicación de diferentes actividades de refuerzo.</p> <p>Al finalizar cada periodo, se realizarán actividades para resolver las falencias del proceso que el estudiante debe realizar con la asesoría del profesor de ser necesario, y luego debe sustentar con una evaluación escrita o práctica de forma individual con la cual se demuestre el desempeño necesario que se requiere en el área.</p> <p>Los docentes realizarán una valoración y definición de indicadores, para determinar las condiciones cognitivas, motrices y de relación que pueden estar dificultando el aprendizaje de los estudiantes y, de esta manera, establecer acciones pedagógicas más precisas y que alcancen los desempeños básicos establecidos.</p> <p>Para esto es importante que el estudiante y el acudiente conozcan previamente el plan y la intencionalidad de este.</p> <p>Se aplicarán actividades teórico-prácticas, asignación de talleres, acompañamiento del docente, registros</p>	<p>Las acciones de superación no deben ser forzadas. Se aplican después de una observación y registro permanente y sistemático al estudiante para de esta manera establecer las acciones de superación, teniendo en cuenta las habilidades y la etapa de desarrollo del estudiante. Se establecerán planes de apoyo específicos que atiendan al plan curricular establecido para el grado específico.</p> <p>Actividades teórico-prácticas, asignación de talleres, acompañamiento del docente, sustentaciones y otras estrategias que considere pertinentes el docente, de acuerdo con el seguimiento previamente establecido.</p> <p>Es pertinente el diálogo con los padres de familia y acudientes de los estudiantes para pactar compromisos y realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo.</p>
---	--	---

	<p>de clases, sustentaciones y otras estrategias que considere adecuadas el docente.</p> <p>Es pertinente el diálogo con los padres de familia y acudientes de los estudiantes para acordar compromisos y realizar un seguimiento adecuado del proceso formativo.</p> <p>Igualmente, se plantean actividades puntuales para aquellos estudiantes que demuestran capacidades excepcionales y un desempeño superior en su aprendizaje, de manera tal, que se permita profundizar en algunos Ejes temáticos y desarrollar actividades con un nivel de complejidad mayor.</p>	
--	---	--

## BIBLIOGRAFIA

- Alcaldía de Medellín. (2017). Red de Estándares Docentes. Los Tres Editores.
- Alcaldía de Medellín. (2021). Acuerdo 048 – Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física.
- Alcaldía de Medellín. (2022). Plan de Desarrollo Local 2020–2023: Medellín Futuro.
- Arboleda, R. (2010). Cuerpo y educación en la escuela contemporánea. Editorial Kinesis.
- Bustamante, A., Arteaga, S., González, M., Chaverra, B. & Gaviria, D. (2012). Pedagogía del cuerpo y la motricidad. Editorial Funámbulos.

Camacho, H., Castillo, E., Monje, J. & Ramírez, G. (2008). Competencias y estándares para la Educación Física, una experiencia que se construye paso a paso. *Educación Física y Deporte*, 26(1), 11–20.

Castañer, M. y Camerino, O. (2000). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Inde Publicaciones.

Chaverra, B., González, M. & Bustamante, A. (2010). *Educación física y desarrollo humano: una mirada desde la motricidad*. Universidad de Antioquia.

Chaverra, B. & González, M. (2019). *Pedagogía del cuerpo y motricidad crítica: experiencias en contextos urbanos*. Universidad de Antioquia.

Coll, C., Mauri, T. & Onrubia, J. (2021). La construcción colaborativa del conocimiento en entornos motrices. *Revista de Pedagogía*, 73(1), 33–50.

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 – Ley General de Educación*.

Congreso de la República. (2004). *Ley 934. Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones*.

García, L. & Fernández, E. (2021). TIC y educación física: Recursos digitales para la motivación y el aprendizaje. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 452, 75–89.

Hernández, J. L. & Velázquez, R. (2019). *Educación física y bienestar emocional: Estrategias para el aula*. Editorial Síntesis.

Hincapié, A. (2012). *La apropiación de las prácticas corporales urbanas de danza en la juventud de la ciudad de Medellín Colombia*. Tesis de Maestría en Motricidad y Desarrollo Humano, Universidad de Antioquia.

Hincapié, A. (2012). *La escuela, un lugar para la apropiación de las prácticas corporales urbanas en la Comuna 13 de la ciudad de Medellín, Colombia*. *Estudios Pedagógicos*, 38(1), 267–291.

Junta de Andalucía. (2020). *Educación física y sostenibilidad: Guía para docentes*.

López, C. (2020). Mindfulness y expresión corporal en la escuela: una aproximación práctica. *Revista Tándem*, 68, 45–52.

Ministerio de Educación Nacional. (2002). *Lineamientos curriculares de educación física, deporte y recreación*.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte.

Ministerio de Educación Nacional. (2012). Documento guía. Evaluación de competencias. Educación física, recreación y deporte. Recuperado de <http://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/article-310888.html>

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Orientaciones para la implementación de la educación física inclusiva en el marco de la política de inclusión educativa.

Ministerio de Educación Nacional. (2019). Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deportes en educación básica y media

Ministerio del Deporte. (2021). Política Nacional del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Guía de promoción de la salud y prevención de enfermedades en el ámbito escolar.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Política Nacional de Actividad Física y Estilos de Vida Saludable.

Morín, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. UNESCO.

Naciones Unidas. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Agenda 2030.

ONU Medio Ambiente. (2019). Deporte y sostenibilidad: Manual para educadores.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños y adolescentes.

Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026. Colombia, Potencia Mundial de la Vida. Gobierno de Colombia.

Ruiz, J. & García, M. (2020). La educación física en la era digital: desafíos y oportunidades. Editorial INDE.

Toro, C. (2013). Plan integral de área de educación física: Niveles preescolar y básica primaria. Institución Educativa San Juan Bosco.

UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos.

UNESCO. (2021). Educación Física de Calidad: Guía para la inclusión.

Universidad de Antioquia. (2004). Guía curricular para la educación física.

Revista digital indexada: EFDeportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>