

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES

Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN MARÍA CÉSPEDES

EDUCACIÓN CON CALIDAD

PLAN DE ESTUDIOS AREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

PL - GA – 007

37 PÁGINAS

VERSIÓN 03

VIGENCIA: 2011- 07 - 05

Revisado por:

Aprobado por:

Firma _____

Firma _____

Fecha revisión _____

Fecha aprobación _____

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN MARIA CÉSPEDES

Clle 32B # 76^a-48.
341 44 68- 2 56 90 86

Email:secretaria@juanmariacespedes.edu.co,
rectoria@juanmariacespedes.edu.co

Núcleo Educativo: 934 Belén

Área: Educación Física, Recreación y Deportes.

Responsables: Jhon Jairo Hernández
Hernán Herrera Carmona
Docentes Preescolar y Primaria.

Alcance: Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica y Media Técnica.

Medellín 2016

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES

Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05

1. MARCO CONCEPTUAL

A. CONCEPTOS BÁSICOS

TIEMPO LIBRE: son las horas que le quedan a una persona, después de haberse ocupado en actividades básicas para su existencia o subsistencia (comer, educación, vivienda)

RECREACIÓN: Actividad educativa que permite al hombre utilizar el tiempo libre en forma constructiva.

TIPOS DE RECREACIÓN

FORMAL O DIRIGIDA: La que busca educar al individuo para que pueda utilizar su tiempo libre en beneficio propio o de su grupo social.

INFORMAL: Incluye diversión donde la persona asume el papel de espectador.

CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

ACTIVIDADES FÍSICAS: Deportes y movimientos que utilizan la mente y el cuerpo.

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES: Son actividades que desarrollan y conservan la salud y la creatividad como son: expresiones culturales, teatro, danza, música, dibujo, manualidades, comprensión de lectura y frases, entre otros.

B. BREVE RESEÑA HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El pensamiento mas primitivo en educación física lo constituye el instinto de conservación y preservación de la salud, el cual hace que el hombre se mueva, salte, repte, corra, nade, lance, entre otros movimientos para defenderse del medio ambiente y hasta de los mismos hombres.

El deseo de complacer lo divino y/o al sexo opuesto debe manifestarse con movimientos y así se da comienzo a las danzas.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

El primer método de educación física fue ideado por los Chinos como arte del hombre, pero los Griegos la llevaron a otro límite, empezaron a utilizarla solamente como entrenamiento militar y luego el pueblo Griego fue comprendiendo que la educación física se utilizaba además como factor de perfeccionamiento humano y alcanzó así en los hombres tal atracción para que la consideraran como una herramienta de belleza y prestigio.

Luego la educación física decae porque los hombres hicieron mal uso de ella (lucha de gladiadores, muerte a cristianos) y la religión católica influyó para que se abolieran dichas prácticas, incluso para suprimir los juegos olímpicos.

La educación física Era utilizada solamente como preparación para la guerra. En el siglo XVII aparecen ideas con la convicción de darle a la educación física un puesto importante en la pedagogía (Rousseau-Pestalozzi) aparecen clasificaciones de ejercicios y su efecto sobre el organismo.

El método de los juegos y deportes actuales los incorporó Alemania en sus centros educativos; posteriormente Inglaterra y otros países les dieron reglamentación a muchos deportes que ya se conocían.

Años más tarde se dio la posibilidad de incorporar a la pedagogía los juegos infantiles con la ventaja de ejercitar el organismo, educar en la norma y la incorporación del hombre como ser social.

C. MARCO LEGAL

Los programas de educación física, Recreación y deportes para los niveles de preescolar y el ciclo de primaria y secundaria (Básica), se rigen por las normas y orientaciones estipuladas en la Ley 115 o Ley General de la educación del / 94. La Ley del deporte o Ley 181 del / 95 y la Constitución Política Art. 444-52. El articulado que tiene que ver con el área de educación física, recreación y deporte es el siguiente.

- 1 En cuanto a los fines de la Educación Colombiana Art. 5° numerales 1 y 12 ley 115 de 1994.
- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le impone los derechos de los demás y el orden jurídico dentro de un proceso

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

- de formación integral física, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación para la promoción, preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

1. En lo concerniente a la Ley del Deporte:

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

Título III de la Educación Física: Artículo 10.

Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 / 94.

En este mismo título, Artículo 11, plantea que corresponde al ministerio de educación Nacional la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física: de los niveles de preescolar, primaria y secundaria (Básica); e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñaron conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley General de

Educación y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos tales como: Centros de Educación Física, Centros de iniciación y formación deportiva, Festivales recreativos escolares y juegos ínter colegiados

Titulo 4º: El deporte

Capitulo 1: Habla de la definición y clasificación del deporte.

En el Artículo 15, plantea que el deporte en general es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16 Deporte Formativo:

Es aquel que tiene como finalidad, contribuir al desarrollo integral del individuo: comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos.

Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Capitulo 2: Normas para el fomento del deporte y la recreación.

Artículo 17: El deporte formativo, hace parte del sistema nacional del deporte y planifica en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y la utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente para el perfeccionamiento personal, diseñando actividades en deporte y recreación para niños y jóvenes.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

JUSTIFICACIÓN

Desde que nace el ser humano se está desarrollando físicamente mediante acciones aparentemente tan elementales como gatear, caminar, correr, reptar, etc.

La educación física entendida como una disciplina que utiliza el movimiento humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo, considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos de pensamiento, personalidad e interacción.

La educación física, al recreación y el deporte hacen parte en la formación integral del individuo, dado que facilitan un desarrollo físico armónico, la integración social y el relajamiento mental tan necesario en esta época de constante cambio y crisis.

El área entre otras cosas permite que los estudiantes adquieran valores ciudadanos ya que se resalta la dignidad humana, la sociabilidad, la libertad, el respeto mutuo el control de si mismo, fomenta la higiene y hábitos saludables, se descubren las maravillas artísticas que pueden realizarse con el cuerpo y la belleza del mismo, además brinda alternativas sanas para la utilización adecuada del tiempo libre.

Favorece además un complemento a las actividades académicas, contribuye a la conservación de la salud física y mental, ayuda a la conservación, recuperación y utilización racional de los recursos naturales.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

3. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A NIVEL NACIONAL, SEGÚN EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL.

- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio, la interacción, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y práctica de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción del proyecto educativo institucional.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidiano y permanente del trabajo, curricular, como estrategia curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

-Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas, pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.

4. OBJETIVOS DE NIVEL

4.1 PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO.

Favorecer el crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que facilite la motricidad.

Desarrollar la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

Permitir la participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

Contribuir con la formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que genere conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud.

4.2 CUARTO, QUINTO, SEXTO.

Desarrollar actividades que estimulen la formación corporal y el carácter.

Adquirir habilidades que favorezcan el desarrollo de sus cualidades físicas.

Utilizar las prácticas de actividades físicas como elementos básicos para la conservación de la salud y protección del medio ambiente.

Valorar la higiene y la salud del propio cuerpo

Contribuir con sus acciones higiénicas, con la protección de la naturaleza y el ambiente.

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 su desarrollo físico armónico.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

4.3 SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO

Fortalecer la apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística corporal. Conocer, valorar y mostrar respeto por los bienes artísticos y culturales.

Valorar la salud y los hábitos relacionados con ella.

Practicar la recreación y los deportes de manera sana y respetuosa con sus compañeros y/o contrincantes.

Utilizar las prácticas de actividades físicas como elementos básicos para la conservación de la salud y protección del medio ambiente.

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 su desarrollo físico armónico.

Participar en eventos comunitarios, propendiendo por la utilización adecuada del tiempo libre.

4.3. DÉCIMO Y UNDÉCIMO (media académica)

Fortalecer la apreciación artística, la comprensión estética, la creatividad, la familiarización con los diferentes medios de expresión artística corporal.

Conocer, valorar y mostrar respeto por los bienes artísticos y culturales.

Valorar la salud y los hábitos relacionados con ella.

Practicar la recreación y los deportes de manera sana y respetuosa con sus compañeros y/o contrincantes.

Utilizar las prácticas de actividades físicas como elementos básicos para la conservación de la salud y protección del medio ambiente.

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 su desarrollo físico armónico.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Participar en eventos comunitarios, propendiendo por la utilización adecuada del tiempo libre.

Adquirir conocimientos y prácticas de carácter motor e intelectual para el mejoramiento de su vida.

Identificar el concepto histórico de los deportes orientados, los materiales, las instalaciones y su uso.

Identificar las lesiones y accidentes deportivos más frecuentes y la utilización correcta de los instrumentos de medición.

4.4 EDUCACIÓN DE ADULTOS (tercera jornada)

CIEI 3, 4

Utilizar las prácticas de actividades físicas como elementos básicos para la conservación de la salud y protección del medio ambiente.

Conocer, valorar y mostrar respeto por los bienes artísticos y culturales.

Valorar la salud y los hábitos relacionados con ella.

Practicar la recreación y los deportes de manera sana y respetuosa con sus compañeros y/o contrincantes.

Clei 5-6

Conocer, valorar y mostrar respeto por los bienes artísticos y culturales.

Valorar la salud y los hábitos relacionados con ella.

Practicar la recreación y los deportes de manera sana y respetuosa con sus compañeros y/o contrincantes.

Adquirir conocimientos y prácticas de carácter motor e intelectual para el mejoramiento de su vida.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

5. OBJETIVOS DE GRADO

PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO.

Identificar las partes del cuerpo en si mismo y en otros, a nivel concreto.

Realizar desplazamientos en todas las direcciones con agilidad y coordinación.

Valorar su cuerpo y el de los compañeros, conservando una actitud de respeto mediante la práctica de juegos cooperativos.

Ubicarse con facilidad en el tiempo y el espacio.

Favorecer el crecimiento armónico a través de juegos dirigidos con y sin elementos.

Desarrollar la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

Permitir la participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

Realizar ejercicios a manos libres.

Participar activamente y con agrado en juegos y rondas

Lanzar elementos de diversas formas y a diferentes alturas.

Practicar normas de higiene corporal

Ejecutar movimientos coordinados como correr, caminar, desplazarse en diferentes direcciones, saltar, trepar, arrastrarse.

Vivenciar experiencias motrices aplicables a la vida deportiva y estudiantil.

Mantener una buena postura corporal.

Orientarse en el espacio con referencia a si mismo, a objetos, personas y dependencias del centro educativo.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Utilizar las posibilidades motrices y sensitivas en las actividades de la vida diaria

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

CUARTO, QUINTO,

Reconocer y disfrutar las posibilidades de movimiento del cuerpo en forma segmentaria

Integrarse socialmente por medio de actividades físicas y recreativas

Identifica sus cualidades físicas, desarrollando la coordinación, agilidad y flexibilidad al desplazarse.

Reconocer las posturas mas adecuadas que favorezcan el desarrollo físico y motriz mediante la ejecución de juegos predeportivos

Atender instrucciones para la realización de actividades físicas.

Desarrollar iniciativas en la realización de ejercicios que mejoren el desarrollo de cualidades físicas.

Reconocer la importancia del buen uso del tiempo libre

Utilizar el cuerpo como motor de movimiento a través de la práctica de desplazamientos en diversas direcciones.

practicar los deportes escolares en la cotidianidad como alternativa de ocupación del tiempo libre

Expresar a través del cuerpo y del ritmo valores y sentimientos.

SEXTO, SÉPTIMO.

Reconocer los beneficios de la actividad física en el desarrollo físico y mental del ser humano.

Practicar los deportes escolares en la cotidianidad como alternativa de ocupación del tiempo libre

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EDUCACIÓN CON
CALIDAD**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Integrarse socialmente por medio de actividades físicas y recreativas

Interpretar y aplicar las normas y reglas del juego, mejorando las cualidades físicas como base para la buena salud.

Conocer la importancia de una buena postura en cualquier momento de la vida.

Aplicar los principios y bases fundamentales de la gimnasia mediante la realización de ejercicios con o sin implementos.

Utilizar el juego como un medio para la formación de valores.

: Valorar la educación física, la recreación y el deporte como elementos esenciales para la conservación de la salud y la interrelación social.

Interpretar las reglas, normas y generalidades del baloncesto.

Interpretar las reglas, normas y generalidades del voleibol

Interpretar las reglas, normas y generalidades del microfútbol

Interpretar las reglas, normas y generalidades del balonmano.

Interpreta las reglas, normas y generalidades del atletismo

Crear y ejecutar nuevos juegos de integración grupal.

Reconocer las partes del aparato locomotor y sus funciones.

OCTAVO, NOVENO

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Utilizar la actividad gimnástica como medio que posibilite el afianzamiento de las categorías de locomoción, manipulación, equilibrio y coordinación.

Interactuar en las diferentes expresiones motrices (juegos-deportes) como medio que posibilite el desarrollo de estilos de vida saludable.

Valorar la actividad física como elemento socializador y medio para la conservación de la salud, el medio ambiente y la calidad de vida.

Mejorar el afianzamiento de las habilidades básicas y el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y coordinativas por medio de actividades gimnásticas.

Mejorar y desarrollar las habilidades de la carrera, los lanzamientos, los saltos y pruebas atléticas por medio de ejercicios generales y específicos de desarrollo motor.

Desarrollar hábitos saludables y prácticos relacionados con la convivencia y la tolerancia por medio de actividades físicas

DÉCIMO Y UNDÉCIMO.

Asumir la práctica de actividades físicas como una herramienta valiosa en su desarrollo integral.

Identificar las lesiones y accidentes deportivos mas frecuentes.

Organizar eventos deportivos interclases

Interpretar las reglas, normas y generalidades del baloncesto.

Interpretar las reglas, normas y generalidades del voleibol

Interpretar las reglas, normas y generalidades del microfutbol

Interpretar las reglas, normas y generalidades del balonmano.

Interpreta las reglas, normas y generalidades del atletismo

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Reconocer los beneficios de la actividad física en el desarrollo físico y mental del ser humano.

Practicar los deportes escolares en la cotidianidad como alternativa de ocupación del tiempo libre

Valorar la educación física, la recreación y el deporte como elementos esenciales para la conservación de la salud y la interrelación social.

Ejecutar los torneos interclases.

Adoptar el esquema y ajuste postural a través de la práctica de juegos y ejercicios.

Valorar la actividad como herramienta para la conservación de la salud

Utilizar y aplicar el movimiento y la recreación en las actividades diarias en beneficio de la salud mental y física, además como un medio para emplear el tiempo libre.

Analizar los pros y los contras del ejercicio físico no orientado correctamente en las diferentes etapas de la vida.

6. Estándares, competencias, logros e indicadores de logros

Grados 1-2-3

ESTANDARES

identifico los elementos componentes de mi esquema corporal, a través de la relación con el espacio, personas y objetos

me identifico como un ser vivo que compara algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos
adquiero buenas posturas habituales y funcionales permitiéndome el ajuste postural y la coordinación oculomanual y oculopedica

Valoro la utilidad de algunas actividades deportivas desarrolladas por el ser humano como un medio de mi desarrollo integral.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

COMPETENCIAS

Observo mi cuerpo en el entorno y exploro diferentes movimientos

Establezco relaciones entre las funciones de los cinco sentidos

Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras

Propongo y verifico necesidades de los seres vivos

Observo y describo cambios en mi desarrollo y en el de otros seres a través de la actividad física

Identifico tipos de movimiento en seres vivos y objetos y las fuerzas que los producen

Analizo la utilidad de algunos implementos deportivos

Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.

Valoro y utilizo el conocimiento de diversas personas de mi entorno

CONTENIDOS

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

ESQUEMA CORPORAL

Esquema corporal.

Movilidad articular.

Motricidad.

Imagen corporal

Motricidad fina y gruesa.

Coordinación ojo-mano, ojo-pie.

Ubicación espacio temporal

ME RECONOZCO COMO PERSONA

Ritmo.

Uso de elementos sencillos

Direccionalidad

Predanza.

COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL Y ÓCULO PÉDICA

Coordinación ojo mano-coordinación ojo pie.

Modos de transporte (señales de tránsito, el semáforo, demarcaciones viales, longitudinales, transversales especiales, el vehículo, clases de vehículo) Modos de transporte (señales de tránsito, el semáforo, demarcaciones viales, longitudinales, transversales especiales, el vehículo, clases de vehículo)

AJUSTE POSTURAL

Desplazamientos

Coordinación

Resistencia

Agilidad

Flexibilidad

Manejo de instrumentos deportivos.

Respeto por las normas.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EDUCACIÓN CON
CALIDAD**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Cuidado de si mismo y los demás

Ejercitación Física

LOGROS

Me Oriento en el espacio con referencia a mi mismo, a objetos, personas y dependencias del centro educativo.

Utiliza las posibilidades motrices y sensitivas en las actividades de la vida diaria

Utiliza diferentes materiales del medio para manipularlos con prevención

Identifica las posibilidades de movimiento del cuerpo a través del equilibrio y el tono muscular

**Reconoce comportamientos y factores relacionados con la movilidad vial.
Desarrolla la coordinación óculo-manual mediante ejercicios con elementos**

Desarrolla la coordinación oculo pédica mediante ejercicios con balón

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



EDUCACIÓN CON CALIDAD

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Realiza ejercicios de Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación, ritmo, equilibrio acorde a la edad y a las diferencias individuales.

Trabaja con destreza y habilidad utilizando pequeños elementos.

Realiza ejercicios de Movilidad y desplazamiento del cuerpo en varias posturas (de pie, sentado, de rodillas, acostado, de lado)

Comprende la importancia de la corrección y prevención de defectos posturales.

INDICADORES DE LOGROS

Reconoce las partes del cuerpo.

Identifica normas básicas de higiene corporal.

Es creativo en los desplazamientos.

Muestra habilidades motrices mediante la práctica de variados ejercicios.

Se desplaza con facilidad y coherencia.

**Acepta su cuerpo como algo valioso que se fortalece día a día a través del movimiento.
Realiza correctamente ejercicios de lateralidad.**

**Ejecuta con propiedad actividades de Equilibrio, coordinación, velocidad y ritmo.
Maneja pequeños y medianos implementos.**

Ejecuta movimientos corporales siguiendo ritmos musicales.

**Se desenvuelve con facilidad en ejercicios predancísticos.
Desarrolla ejercicios como punzados, modelados, rasgados, ensartados, entre otros.
Realiza ejercicios de saltar, correr, saltar obstáculos. Etc.**

Diferencia las señales preventivas reglamentarias e informativas teniendo en cuenta la forma, color y significado.

Identifica la función del semáforo vehicular y peatonal de acuerdo con la luz que proyecta.

Identifica la función y mensaje de otros semáforos.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Conoce los diferentes tipos de marcaciones viales que se utilizan en el tránsito.

Conoce el significado y utilidad de las marcaciones viales.

**Identifica los vehículos de acuerdo al servicio y la función de los centros de diagnóstico.
Realiza desplazamientos ágiles y seguros.**

Posee buen equilibrio.

Coordina correctamente movimientos.

Ejecuta movimientos básicos como caminar, correr, trepar, arrastrarse, saltar.

Mantiene un adecuado ajuste postural.

Ejecuta movimientos apoyado en diferentes ritmos.

Adopta posiciones básicas como: de pie, de rodillas, sentado y acostado.

Realiza ejercicios de resistencia de poca duración y complejidad.

Realiza ejercicios de fuerza de poca duración y complejidad.

Ejecuta con facilidad movimientos que requieran agilidad y flexibilidad.

Grados 4 – 5

ESTANDARES

Realizo las actividades físicas y deportivas.

Comprendo la importancia de la actividad física.

Practico los deportes de manera adecuada y con su fundamentación teórica.

Demuestro interés en la realización de actividades deportivas.

- Valoro las actividades deportivas como una forma de relación con los demás.

COMPETENCIAS

Explico la importancia que tiene el desarrollo físico y motriz en cada individuo

Utilizo I practica recreativa y deportiva como una formad comunicarme, expresarme y relacionarme con los otros seres humanos.

Describo de manera oral y escrita la fundamentación, reglamentación, e historia de los

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

diferentes deportes.

Relaciono la re Observo fenómenos específicos. Registro mis observaciones en forma organizada, utilizando esquemas, gráficos y tablas.

LOGROS

- Identifica sus cualidades físicas, desarrollando la coordinación, agilidad y flexibilidad al desplazarse
- Reconoce la importancia de la fundamentación teórica- práctica en cada deporte.
- Utiliza adecuadamente los implementos deportivos y se responsabiliza de ellos.
- Práctica con entusiasmo de las actividades de recreación y deporte.
- Reconoce la importancia del manejo adecuado del tiempo libre.
- Valora y respeta la práctica deportiva como espacio de aprendizaje y mejoramiento de las relaciones sociales.

Identifica las posibilidades de movimiento del cuerpo a través del equilibrio y el tono muscular

Maneja adecuadamente los conceptos del área y los aplica en los diferentes temas trabajados, descubriendo habilidades y destrezas propias.

Utiliza de manera adecuada las habilidades y destrezas para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo; ejecutando los ejercicios gimnásticos propuestos y las variadas formas jugadas.

Desarrollar la creatividad seleccionando experiencias motoras de preferencia individual y en pequeños grupos.

INDICADORES DE LOGROS

Practica cualidades como Resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación, ritmo, equilibrio.

Trabaja con pequeños elementos.

Realiza movilidad y desplazamiento del cuerpo en varias posturas.

Comprende la importancia de la corrección y prevención de defectos posturales.

Demuestra coordinación en diferentes ejercicios empleando su cuerpo.

Participa activamente en juegos predeportivos.

Maneja lateralidad y sigue secuencias.

Realiza ejercicios de patada libre dentro del agua en forma coordinada y secuencial

Participa con agrado y respeto en diversas formas jugadas.

Comprende la importancia de respetar las reglas en el juego.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

**Acepta con agrado y humildad la victoria o la derrota en el juego.
Realiza ejercicios gimnásticos.**

Emplea el esquema corporal conservando normas de higiene y aseo.

Se adapta y practica habilidades motrices en parejas y pequeños grupos.

**Respeto las diferencias motrices individuales de sus compañeros.
Reconoce sus habilidades y limitaciones en la práctica de actividades físicas.**

CONTENIDOS

GRADO 4ª

Ubicación en el espacio

Funcionalidad.

Imagen corporal

El deporte y su fundamentación

Higiene.

Habilidades gimnásticas.

Habilidades de locomoción

Habilidades manipulativas

Habilidades para el balonmano y su reglamento

Coordinación dinámica general

Coordinación específica viso manual –visopédica

Lateralidad.

Temporalidad

El microfútbol y sus reglas

Juego individual

Juego colectivo

Juego con danzas.

Coreografías.

GRADO 5ª

Cualidades físicas.

Manejo y destrezas con el balón.

Fundamentos deportivos sus reglas básicas.

Ejercitación motriz.

El microfútbol.

Historia.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Fundamentación teórica.

Reglamento.

Transporte, lanzamientos y recepción del balón.

El baloncesto.

Fundamentación teórica.

Historia.

Reglamentación.

Competencias de resistencia.

El voleibol.

Fundamentación teórica

Practica deportiva.

Reglamento.

Historia.

Combinación de estilos

Competencia de velocidad.

GIMNASIA

Grados 6-7

ESTANDARES

Identifico las cualidades físicas como base para la aplicación deportiva ,estética y deportiva

Establezco relaciones de las reglas del juego para lograr un sentido critico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales

Adquiero conocimientos sobre la historia e importancia de los diferentes deportes.

Identifico las instalaciones ,elementos, normas de seguridad, uso y mantenimiento de las mismas

COMPETENCIAS

Explico las cualidades físicas y las utilizo en la práctica deportiva, artística y para la vida.

Describo e interpreto las reglas del juego

Justifico la importancia de la historia de los diferentes deportes.

Domino las diferentes partes de mi cuerpo, sus posibilidades de movimiento total o parcial.

Experimento ejercicios de gimnasia, saltos, carreras, lanzamientos en mi entorno y sus implicaciones para la salud.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Cumplo mi función cuando trabajo en grupo y respeto las funciones de las demás personas.

Respeto y cuido mi cuerpo como medio de expresión y comunicación.

LOGROS

- Participa en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y grupal.**

Practica los deportes escolares en la cotidianidad como alternativa de ocupación del tiempo libre

**Reconoce y disfruta las posibilidades de movimiento del cuerpo en forma segmentaria.
Reconoce las posturas mas adecuadas que favorezcan el desarrollo físico y motriz mediante la ejecución de juegos predeportivos
Expresa a través del cuerpo y del ritmo valores y sentimientos.**

Desarrolla el equilibrio y el tono muscular con diversos grados de dificultad.

Desarrolla la capacidad de movimiento con economía del esfuerzo y armonía en la ejecución.

Fortalece habilidades y destrezas

Interpreta y aplica las normas y reglas del juego, mejorando las cualidades físicas como base para la buena salud

INDICADORES DE LOGROS

- Aplica las normas de higiene, seguridad y reglamento como medio para la conservación de la salud...**
- Practica ejercicios para el desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia como base para su buena salud**
- Realiza una exposición oral o escrita de la importancia de la ED. Física**

Adquiere habilidades para la ejecución de fundamentos del baloncesto

Práctica con respeto juegos predeportivos de voleibol.

Participa en juegos y actividades que desarrollan las cualidades físicas.

Práctica el Test. Cooper y circuitos

Participa activamente en juegos predeportivos de baloncesto.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

**Participa con agrado en predeportivos de microfútbol
Reconoce le valor formativo de respetar las reglas del juego.**

Es creativo y ordenado en la ejecución de juegos grupales.

Participa en juegos predeportivos de balonmano

**Demuestra interés y disfruta de las clases obedeciendo instrucciones.
Aplica y practica el Test de cooper como una forma de mejoramiento de cualidades físicas.**

**Reconoce la Historia del baloncesto
Práctica y participa en el juego reconociendo la fundamentación y normas**

**Práctica normas de seguridad e higiene.
Hace uso adecuado y mantenimiento de los elementos propios de la clase.
Práctica correctamente ejercicios posturales**

**Reconoce el Voleibol como un deporte de conjunto pacificador y entretenido.
Identifica las etapas de la Reproducción humana.**

**Conoce y practica los fundamentos de voleibol
Practica juegos con o sin implementos
Reconoce la historia del fútbol**

CONTENIDOS

Fundamentación de las disciplinas deportivas más comunes: Micrófútbol, voleibol, baloncesto,

Predeportivos de balonmano y baloncesto.

**Expresión corporal
Coordinación y ritmo
CUALIDADES FÍSICAS
Generalidades de la ed. Física.
Baloncesto
Funciones perceptivo-motrices
Coordinación
Agilidad**

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES

Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05

Flexibilidad

Desplazamientos

POSTURA

VOLEIBOL

Ajedrez

Gimnasia

Juegos múltiples

GRADOS OCTAVO NOVENO-

ESTANDARES

Aplico habilidades y destrezas para el aprendizaje de la fundamentación técnico-deportiva de los diferentes deportes

Explico condiciones de cambio y conservación de la salud teniendo en cuenta la práctica de actividades deportivas.

Identifico aplicaciones de algunas reglas al mejoramiento de la calidad de la vida.

Realizo actividades lúdicas y recreativas con entusiasmo y dedicación, para el desarrollo humano y la adquisición de valores y principios colectivos.

COMPETENCIAS

Saco conclusiones de las habilidades en la ejecución de actividades deportivas que realizo, aunque no obtenga los resultados esperados

Explico la importancia de las diferentes formas de la gimnasia en las funciones en el ser humano

Reconozco la importancia del trabajo en equipo, la integración colectiva por medio de la práctica deportiva.

Establezco la importancia de mantener una buena postura en reposo o movimiento para la conservación de la salud.

Identifico y explico medidas de prevención del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual.

LOGROS

Aplica los principios y bases fundamentales de la gimnasia mediante la realización de ejercicios con o sin implementos.

Utiliza el juego como un medio para la formación de valores.

Valora la educación física, la recreación y el deporte como elementos esenciales para la

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

conservación de la salud y la interrelación social.

Identifica en los diferentes deportes las generalidades, elementos de trabajo, reglamento y normas de juego como un medio de formación en valores.

INDICADORES DE LOGROS

Ejecuta ejercicios con implementos y sin implementos

Participa en el desarrollo de cualidades físicas

Reconoce el atletismo como un deporte que mejora las condiciones de vida incluso de los sedentarios.

Práctica el Test. Cooper y circuitos

Practica juegos con o sin implementos

Reconoce la historia del fútbol

Normas y reglas del juego.

Reconoce con humildad la victoria o la derrota en el juego.

Participa con ahínco en pruebas atléticas

Se esfuerza por mejorar sus cualidades físicas.

Reconoce las partes del aparato locomotor y su importancia en el desarrollo físico humano.

Reconoce la importancia de la práctica de las actividades físico deportivas.

Identifica Generalidades de cada deporte

Realiza actividades de Acondicionamiento físico general

Reconoce la Fundamentación táctica y técnica de algunos deportes.

Participa en juegos predeportivos

Organiza y se adapta a diferentes Grupos de juego

Practica Normas de seguridad e higiene deportiva.

Identifica Generalidades de cada deporte

Realiza actividades de Acondicionamiento físico general

Reconoce la Fundamentación táctica y técnica de algunos deportes.

Participa en juegos predeportivos

Organiza y se adapta a diferentes Grupos de juego

Practica Normas de seguridad e higiene deportiva.

CONTENIDOS

GIMNASIA

FÚTBOL Y RECEPCIÓN

JUEGOS MÚLTIPLES

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Fundamentación del fútbol
Juegos en forma de base.
ATLETISMO Y GIMNASIA

Historia de la educación física, el atletismo y la gimnasia.
Anatomía del aparato locomotor
Actividades físico deportivas

GRADOS DECIMO-ONCE

ESTANDARES

Explico los principios básicos del entrenamiento deportivo como medio para desarrollar rutinas de trabajo y de mantenimiento físico y motriz.
Utilizo actividades motrices recreativas y deportivas como medio de mantenimiento de la salud y utilización del tiempo libre.
Identifico aplicaciones de diferentes modelos de organización deportiva para aplicarlos en actividades relacionados con mi entorno.

COMPETENCIA

Observo y formulo preguntas específicas sobre aplicaciones de administración de eventos deportivos.
Busco información en diferentes fuentes, escojo la pertinente y le doy el crédito correspondiente en la elaboración de proyectos seleccionados
Explico la estructura de un programa de entrenamiento físico.
Identifico cambios fisiológicos producidos por el ejercicio.
Explico algunos cambios fisiológicos que ocurren en el ser humano
Establezco relaciones entre las diferentes fuerzas que actúan sobre los cuerpos en reposo o en movimiento en una actividad deportiva
Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, nicotina, sustancias psicoactivas y licores

LOGRO

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Utiliza y aplica el movimiento y la recreación en las actividades diarias en beneficio de la salud mental y física, además como un medio para emplear el tiempo libre.

Analiza el pro y el contra del ejercicio físico no orientado correctamente en las diferentes etapas de la vida.

Identifica en los diferentes deportes las generalidades, elementos de trabajo, reglamento y normas de juego como un medio de formación en valores.

Valora la educación física, la recreación y el deporte como elementos esenciales para la conservación de la salud y la interrelación social.

INDICADORES DE LOGRO

Realiza actividades de Expresión corporal que favorecen la movilidad articular

Propone y recrea su vida con juegos que distraen el Ocio y facilitan el aprovechamiento del tiempo libre.

Practica Juegos callejeros

Practica Juegos en forma de base

Disfruta y realiza Actividades al aire libre.

Practica la Higiene deportiva y corporal

Se esfuerza por prevenir Accidentes deportivos durante la práctica de actividades físicas.

Reconoce los beneficios del Ejercicio en la prevención de algunas enfermedades

Reconoce los Riesgos del ejercicio sin una preparación adecuada.

Identifica elementos útiles a desarrollar en la actividad física en niños, adolescentes, adultos y personas mayores

Relaciona la ausencia de ejercicio como un factor influyente en Malos hábitos de la salud.

Identifica Generalidades de cada deporte

Realiza actividades de Acondicionamiento físico general

Reconoce la Fundamentación táctica y técnica de algunos deportes.

Participa en juegos predeportivos

Organiza y se adapta a diferentes Grupos de juego

Practica Normas de seguridad e higiene deportiva.

Colabora con la organización y adecuación de escenarios para eventos deportivos.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

Participa con ahínco en pruebas atléticas

Realiza con responsabilidad pruebas de entrenamiento deportivo.

Participa en la planeación y organización de eventos deportivos.

Se esfuerza por mejorar sus cualidades físicas.

Reconoce las partes del aparato locomotor y su importancia en el desarrollo físico humano.

Reconoce la importancia de la práctica de las actividades físico deportivas.

CONTENIDOS

LÚDICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

BENEFICIOS Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

DEPORTES (Fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto, balonmano, ajedrez)

DEPORTES (Fútbol, microfútbol, voleibol, baloncesto, balonmano, ajedrez)

ATLETISMO

Historia de la educación física, el atletismo y la gimnasia.

Anatomía del aparato locomotor

Actividades físico deportivas

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EDUCACIÓN CON
CALIDAD**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

7. ENFOQUE METODOLOGICO

La Educación física debe ser reorientada hacia el desarrollo psicomotriz, porque el movimiento es la base fundamental de dichos procesos.

En básica primaria tiende a ser orientada mediante el ejercicio de imitación, repetición, globalización y creatividad. Además adaptar las actividades físicas, recreativas y deportivas según las aptitudes, necesidades e intereses del niño.

La metodología deber ser orientada mediante:

Aprendizaje cooperativo o en equipo

Método inductivo: descomponer ejercicios en fases

Método deductivo: del todo a las partes.

Formas dirigidas y jugadas

Teorización

Demostración

Circuitos

Trabajo individual y grupal

No se tiene una estrategia específica ya que en el área juega parte la creatividad del estudiante; pero si se hará énfasis en sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la educación física y la utilización adecuada del tiempo libre, en procura de reforzar la creatividad y la participación de los estudiantes en las diversas actividades.

Las anteriores estrategias metodológicas propuestas se desarrollaran con una secuencia lógica y pedagógica acorde con el estado de desarrollo físico y psíquico del estudiante y respetando las diferencias individuales.

Es importante destacar que en la estructuración por contenidos y grupos incluye además a los estudiantes de la tercera jornada, haciendo poco énfasis en cada uno de los temas presentados.

Tener en cuenta además que los niños y jóvenes adquieren a través del movimiento. Desarrollo y aplicación del pensamiento, habilidades de aprendizaje, eficiencia física y salud, hábitos, habilidades físicas y destrezas, interacción social, personalidad, dado que la educación física mediante el juego lo que constituye es una formación para la vida.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

 <p>EDUCACIÓN CON CALIDAD</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p> <p>JUAN MARÍA CÉSPEDES</p>	<p>Código: PL-GA-007 Versión: 03 Fecha: 2011/07/05</p>
---	---	---

8 EVALUACIÓN PEDAGÓGICA

Los estudiantes serán evaluados a través de una Rúbrica que determina el nivel del desarrollo de las competencias en cada uno de los periodos y para cada grado que está planeada

Cada Rúbrica contiene los Niveles de Desempeño en los que se ubica el estudiante en cuanto al desarrollo de sus competencias. Estos niveles de desempeño son: Nivel Superior, Nivel Alto, Nivel Básico y Nivel Bajo.

De igual manera están los Criterios de desempeño para cada uno de los niveles que se encargan de describir y argumentar el por qué cada estudiante se ubica en ese nivel y que debe hacer para ascender al siguiente.

También presenta la competencia y el estándar a desarrollar durante el periodo, información que permite al estudiante y al acudiente saber con anticipación que se va a trabajar y cómo se va a trabajar.

Nuestras rúbricas tienen dos características muy particulares. Una de ellas es que el Nivel Bajo no parte de una carencia de un estudiante sino de la concepción que él, de alguna manera contiene una información mínima que le permite demostrar que de alguna manera ha adquirido una habilidad muy básica. De otra parte las rúbricas elaboradas no contienen palabras que sean cuantificadores (nunca, casi siempre, siempre...) porque simplificaría demasiado el criterio de calidad y se reduciría solamente a ello. Por el contrario, se utilizan verdaderos criterios que permiten argumentar el nivel alcanzado

9-BIBLIOGRAFIA

Constitución política de Colombia .Ed. actualizada

CUARTO CONGRESO DE EDUCACION Física, Medellín Octubre 11 al 14 de 1990

LEY GENERAL DE EDUCACION, LEY 115 DE 1994. Ed. El Pensador. Bogota. 1995

Perea Rosero, Tusicides. Reglamentos deportivos de baloncesto, voleibol, fútbol,

LINEAMENTOS CURRICULARES DEL AREA DE EDUCACION FISICA.

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA

Barrios, Marcos. Voleibol.Talleres textos editoriales. Medellín. 1979

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JUAN MARÍA CÉSPEDES**

**Código: PL-GA-007
Versión: 03
Fecha: 2011/07/05**

Revistas FITNES. Salud y Nutrición. La espalda en forma. Ed. Rombo. Barcelona 1996.

REVISTAS EDUCACION FISICA. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.

Ramos, Bermúdez, Santiago. ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA. Ed. Kinesis. Armenia 2001.