



REPÚBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

PLAN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADOS:  
PRIMERO A ONCE

Lic. JULIA ELENA ESTEBAN CHACÓN

Lic. ANDRÉS FELIPE HINCAPIE GOMEZ

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE “SEDE PRINCIPAL”  
**“POR UNA LIBERTAD CON RESPETO, RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO  
HUMANO”**  
CIRCASIA, QUINDIO  
2025



## 1. INTRODUCCIÓN

A partir del año 2004, el área de Educación Física, Recreación y Deporte diseñó un plan en el que se emplean los deportes y las actividades lúdicas como medios para fomentar la actividad física. Este plan ha sido modificado progresivamente año tras año, basándose en las experiencias adquiridas, para ajustarlo a las necesidades de los estudiantes, sus expectativas y el contexto social y cultural que los rodea.

Se ha logrado concienciar tanto a los estudiantes como a las directivas sobre la importancia de practicar ejercicio físico, no solo como un beneficio para la salud corporal y el mantenimiento de condiciones óptimas, sino también como un medio esencial para evitar el estrés y la rutina diaria, rompiendo con los esquemas del sedentarismo y promoviendo un manejo adecuado del tiempo libre.

### Modificaciones Curriculares y Horarias

En reconocimiento de las ventajas que ofrece la práctica de actividades deportivas y en cumplimiento de la normatividad vigente, la institución adoptó en el plan de estudios del año 2019 la siguiente distribución horaria:

- **Básica primaria:** Una hora de educación física y una hora de formación deportiva semanal.
- **Básica secundaria:** Dos horas de educación física y una hora de formación deportiva semanal.
- **Media técnica:** Una hora de educación física y una hora de formación deportiva semanal.

### Convenios y Recursos

La institución buscará establecer convenios con el municipio, la Universidad del Quindío y organismos gubernamentales como INDEPORTES, con el objetivo de contar con monitores deportivos. Estos monitores complementarán y fortalecerán el trabajo de formación deportiva en horarios extraescolares, fomentando el uso adecuado del tiempo libre.

Actualmente, la institución dispone de implementos deportivos, cuyo inventario se actualiza continuamente debido a su carácter fungible. También cuenta con un coliseo, una cancha de fútbol y espacios abiertos adecuados para el desarrollo de prácticas deportivas y lúdicas.

### Equipo Docente y Enfoque Pedagógico

El área de Educación Física cuenta con:

- Un licenciado en Educación Física encargado de básica primaria.



- Una licenciada en Educación Física responsable de básica secundaria y media técnica.

Ambos docentes desarrollarán el programa del año 2025 desde el grado segundo hasta el grado once. Además, apoyarán al docente de aula en el grado primero, donde se trabaja con enfoque por competencias.

El programa del primer periodo tendrá como objetivo diagnosticar el estado de desarrollo físico de los estudiantes, identificando sus fortalezas y debilidades. A partir de este diagnóstico, se implementará un trabajo de preparación física general para fomentar el desarrollo óptimo de las cualidades motrices, físicas y coordinativas acorde con la edad de los estudiantes.

### **Formación Deportiva: Un Enfoque Integral**

Desde el año 2019, el área de Educación Física incorporó la asignatura "Formación Deportiva" en el plan de estudios de sexto a noveno grado. Esta asignatura busca explorar diversas actividades predeportivas y deportivas que ayuden a desarrollar las capacidades de los estudiantes, acorde con sus intereses, y que faciliten su integración en las escuelas de formación deportiva ofrecidas por el municipio y el departamento. La asignatura tiene como propósito profundizar en los contenidos prácticos, teóricos y pedagógicos del deporte, desarrollando y fortaleciendo las capacidades físicas, habilidades motrices y destrezas deportivas de los estudiantes. También fomenta el trabajo en equipo, las aptitudes individuales y grupales, y las competencias necesarias para la práctica de una o varias disciplinas deportivas.

Además, se espera que esta asignatura contribuya a mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes y la comunidad educativa, promoviendo un ambiente de integración.

### **Plan de Trabajo 2025**

El plan de trabajo acordado por los docentes de Educación Física para la asignatura de Formación Deportiva incluye los siguientes puntos:

- El año escolar se dividirá en cuatro períodos académicos.
- Desde el grado primero hasta el grado once se asignará una hora semanal para esta asignatura.
- **Primaria:** Se trabajarán actividades básicas de juegos predeportivos y técnica individual según la disciplina deportiva seleccionada.
- **Secundaria:** Se desarrollarán actividades netamente deportivas, enfocadas en la enseñanza de la técnica específica de cada disciplina deportiva seleccionada.

### **Modelo Pedagógico: Constructivismo y Aprendizaje Basado en Proyectos**

El modelo pedagógico adoptado se fundamenta en el **constructivismo**, con un enfoque de **modificabilidad estructural cognitiva y aprendizaje basado en proyectos**. La clase se desarrollará en tres fases:

1. **Fase inicial:** Calentamiento, estiramiento y activación cardiovascular.



2. **Fase central:** Se trabajará con base en un deporte específico, desarrollando ejercicios, gestos técnicos, formas de juego, táctica y técnica deportiva. Los estudiantes se agruparán por equipos y realizarán actividades enfocadas en el deporte de su preferencia.
3. **Fase final:** Evaluación y retroalimentación de las actividades realizadas.

El docente acompañará, guiará y asesorará a los estudiantes durante la fase central, trabajando las formas de juego y las estrategias propias de cada disciplina deportiva seleccionada por los equipos.

#### Evaluación

La evaluación se realizará durante el desarrollo de las clases, considerando:

- El desempeño deportivo del estudiante, acorde con la actividad practicada.
- La relación interpersonal con los compañeros.
- La capacidad de trabajo en equipo.

Se aplicará una evaluación constante que incluirá:

- **Autoevaluación:** Reflexión del estudiante sobre su propio aprendizaje.
- **Coevaluación:** Valoración entre pares, fortaleciendo la amistad y el compañerismo.

## 2. JUSTIFICACIÓN

*“La educación física no puede faltar en la vida del ser humano, puesto que su desarrollo intelectual está íntimamente relacionado con el proceso de su desarrollo corporal que incide en el comportamiento psicofísico y social, formándolo como un nuevo ciudadano comprometido con la paz, más productivo en lo económico, más solidario en lo social, más participativo y tolerante en lo político, más respetuoso de los derechos humanos, más consciente del valor de la naturaleza y por lo tanto menos depredador, integrado a lo cultural, y más orgulloso de ser colombiano”, dando como resultado un ser competente ante la sociedad.*



## ***El Rol de la Educación Física en el Desarrollo Integral del Ser Humano***

La educación física parte de lo corporal y tiene como principal finalidad promover su desarrollo de manera que se constituya progresivamente en un potencial energético capaz de activar y fortalecer las dimensiones biológicas, psíquicas, intelectuales, corporales y afectivas del ser humano.

En términos generales, dado que la salud corporal es un factor que influye significativamente en la calidad de vida del individuo —la cual está determinada por la funcionalidad y calidad de movimiento de órganos, sistemas y segmentos corporales—, se puede afirmar que la educación física, como área, tiene la responsabilidad de contribuir a la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento. Además, posee un compromiso directo con el mejoramiento y conservación de la salud, impactando de manera positiva los procesos productivos y comunicativos del ser humano.

### ***Hacia una Nueva Cultura de la Corporalidad***

La educación física debe propiciar la construcción de una nueva cultura de la corporalidad que reconozca al cuerpo como una fuente de vida, pensamiento y movimiento, que requiere cuidados para sí mismo y un ambiente adecuado para su realización individual y social.

Las diferentes manifestaciones motrices del ser humano son producto de la construcción social a lo largo de la historia y se expresan en movimientos culturalmente determinados, como las disciplinas artístico-deportivas. Estas, en algunos momentos históricos, han sido utilizadas para elevar los niveles de tolerancia entre los hombres y alcanzar la paz. Por ello, corresponde a la educación física capitalizar estas características lúdicas para crear ambientes de interacción social que fomenten el entendimiento entre diversos grupos humanos.

### ***Fortalecimiento de la Identidad Cultural***

El fortalecimiento de la identidad cultural de los jóvenes es otro compromiso relevante de la educación física. Para ello, cuenta con valiosos recursos como los juegos populares, la danza, los deportes tradicionales y los deportes urbanos extremos. Estas prácticas permiten al ser humano promover su desarrollo, ganar experiencias y expresar sus sentimientos en relación consigo mismo, con los demás y con el entorno. A través de estas actividades se reviven tradiciones y se establecen pautas de comportamiento que impactan la relación entre los individuos y el medio.

### ***Conciencia Ecológica y Responsabilidad Ambiental***

La educación física también tiene el deber de promover en los estudiantes una conciencia ecológica, fomentando una posición crítica frente a los mecanismos empleados por el ser humano para modificar los ecosistemas. Además, busca generar acciones orientadas a la recuperación de los daños causados al medio ambiente.

### ***Movimiento: Esencia de la Vida Humana***

Diversos estudios científicos han demostrado que el movimiento es una parte fundamental de la vida humana. El ser humano necesita un mínimo de movimiento para mantenerse emocional y orgánicamente saludable. Suspender el movimiento en cualquier sistema vivo implica su deterioro e incluso la muerte.

Según Schmidt, la vida, tal como la conocemos, no sería posible sin la capacidad de movimiento. Esta habilidad va más allá de la simple función de caminar, jugar o



manipular objetos; es un elemento crítico en nuestro desarrollo evolutivo, tan importante como el desarrollo de nuestras capacidades intelectuales y emocionales.

### ***El Papel Integral de la Educación Física***

La educación física, junto con la recreación y el deporte, cumple un papel clave en diversos contextos: salud, higiene, lúdica, estética, recreación, deportes, sociedad y cultura. Su labor se centra en formar profesionales integrales que establezcan relaciones significativas en los diferentes ámbitos del desarrollo humano.

Asimismo, el área de educación física debe generar prácticas sociales en torno a la cultura física, concientizando a los estudiantes sobre los innumerables beneficios de realizar actividades físicas orientadas. Esto incluye fomentar hábitos saludables, promover el uso creativo del tiempo libre y fortalecer la convivencia social, aspectos fundamentales en los lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional. El área de educación física, recreación y deportes se soporta en los siguientes aspectos legales:

- La constitución política de Colombia, en su artículo 52.
- La ley 115 de 1994, en el artículo 23 numeral 5.
- La ley 181 de 1995, artículos 4, 5, 10 y 15.
- Ley 1355 de 2009, artículo 3, 5 y 11.
- Ley 934 de 2004.
- Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. MEN. [www.mineducacion.gov.co/1621/articles-339975](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-339975)
- Orientaciones pedagógicas para la Educación Física. [www.mineducacion.gov.co/.../articles-34003](http://www.mineducacion.gov.co/.../articles-34003)
- Plan Nacional de desarrollo 2023-2026. Colombia Potencia Mundial de la vida.

## **2.1. Enfoque de la Modificabilidad Cognitiva de Reuven Feuerstein: Claves para la Educación**

### **1. Inteligencia como capacidad modificable**

- La inteligencia no es estática ni limitada por factores genéticos, ambientales o sociales; es transformable a través de experiencias educativas mediadas.
- Los estudiantes pueden desarrollar su capacidad cognitiva y adaptarse a nuevas situaciones mediante el aprendizaje activo.

### **2. Experiencia de Aprendizaje Mediado (EAM)**

- El docente actúa como mediador, seleccionando y organizando los estímulos del entorno para facilitar un aprendizaje significativo.
- Los criterios fundamentales de la mediación incluyen:



- **Intencionalidad y reciprocidad:** Claridad de objetivos y estímulo a la participación activa.
- **Trascendencia:** Relación del aprendizaje con contextos futuros y generalización de los conceptos.
- **Significado:** Relación del contenido nuevo con los conocimientos previos y su aplicación en la vida cotidiana.
- **Optimismo:** Promoción de una actitud positiva hacia el aprendizaje y la capacidad de cambio de los estudiantes.

### 3. Funciones Cognitivas

- **Entrada:** Percepción y organización inicial de datos.
- **Elaboración:** Análisis, solución de problemas y generación de principios o normas.
- **Salida:** Comunicación y aplicación de las soluciones.

### 4. Desarrollo de Operaciones Mentales

El modelo fomenta procesos cognitivos esenciales como:

- Identificación, clasificación, comparación, análisis-síntesis, razonamiento lógico, pensamiento analógico e inferencia.
- Estas operaciones son clave para construir aprendizajes profundos y significativos.

### 5. Mediación de habilidades emocionales y sociales

- **Regulación del comportamiento:** Control de la impulsividad y desarrollo de la reflexión.
- **Colaboración:** Promoción del trabajo en equipo, respeto mutuo y consideración de otros puntos de vista.
- **Individualidad:** Atención a las características y necesidades específicas de cada estudiante.

### 6. Formación en habilidades superiores

- Se fomenta la planificación, el establecimiento de metas y la búsqueda de soluciones creativas.
- Este enfoque desarrolla habilidades metacognitivas para que el estudiante reflexione sobre su propio aprendizaje.

### 7. Optimismo y confianza en el cambio



- El modelo refuerza el mensaje de que todos los estudiantes tienen el potencial de aprender y transformarse.
- Promueve un ambiente educativo basado en altas expectativas y apoyo constante.

### **Impacto en el sector educativo**

Este enfoque propone un cambio en la dinámica del aula:

- Los docentes son facilitadores activos que guían el aprendizaje a través de la mediación.
- Se prioriza el desarrollo integral del estudiante, combinando aspectos cognitivos, emocionales y sociales.
- Se enfoca en metodologías personalizadas y centradas en el estudiante, fomentando aprendizajes relevantes y sostenibles.

**\*Ver *Modelo pedagógico Institucional en el DRIVE***

## **3. OBJETIVOS Y METAS**

### **OBJETIVO GENERAL DEL AREA**

Lograr el mejoramiento Sico-biológico, socio afectivo y motor mediante actividades físicas lúdicas y deportivas que mejoren su salud, permitan equilibrio funcional, utilizando positivamente el tiempo libre, resaltando los valores para afianzar la identidad en la búsqueda de un ser respetuoso de la vida, con conciencia social y ecológica, con visión crítica argumentada, deseoso de cambio, optimista, responsable, libre, solidario, equitativo, autónomo y democrática, que contribuya activamente al desarrollo social del municipio primordialmente y por lo tanto del país.

### **METAS DE APRENDIZAJE**

**CICLO 1 (Preescolar y Primero)** Reconocimiento de las partes del cuerpo y sus cuidados (habitos de higiene), las diferentes posibilidades de movimiento.su ubicación frente al entorno (ubicación temporo-espacial), lateralidad.

### **CICLO 2 (Segundo y Tercero)**

Reconoce el esquema corporal, sus cuidados y habitos de higiene, sus posibilidades de movimiento y afianza su ubicación temporo-espacial

### **CICLO 3 (Cuarto y Quinto)**



Identifica diferentes posibilidades y patrones de movimiento; a la vez que cuida y maneja la higiene corporal que le permiten el disfrute del espacio y la participación en actividades con sus compañeros.

#### **CICLO 4 (Sexto y Séptimo)**

Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo su edad e intereses deportivos y socioculturales, cuidando y manejando su higiene corporal.

#### **CICLO 5 (Octavo y Noveno)**

Fortalece sus habilidades motrices, que le permiten la mejora en su desempeño deportivo y su vida cotidiana, cuidando su cuerpo y su higiene corporal.

#### **CICLO 6 (Décimo y Once)**

Conoce los efectos de la actividad física en su bienestar físico y psicológico, permitiéndole ser consciente de la importancia adherencia en su propio estilo de vida.

Desarrollar las capacidades físicas como base fundamental para el progreso integral del estudiante.

Crear conciencia sobre los beneficios del ejercicio para la salud física y mental.

Desde la Formación Deportiva, fomentar la participación o creación de grupos deportivos, recreativos y organizaciones juveniles para utilizar adecuadamente el tiempo libre.

Promover la formación de valores relacionados con el respeto por mi cuerpo, por mi vida y la de los demás, por la diferencia y por el entorno ecológico.

Impulsar la discusión, la aclaración de conceptos, la argumentación y la crítica fundamentada no solo en temas referentes a la parte física sino también a lo cultural y social.

Entender la paz y la convivencia pacífica como fundamento de la sociedad sin dejar de lado la conciencia crítica y la defensa de los derechos de los ciudadanos.

#### **4. MARCO LEGAL**

El área de educación física, recreación y deportes se soporta en los siguientes aspectos legales:

- La constitución política de Colombia, en su artículo 52.
- La ley 115 de 1994, en el artículo 23 numeral 5.
- La ley 181 de 1995, artículos 4, 5, 10 y 15.
- Ley 1355 de 2009, artículo 3, 5 y 11.



- Ley 934 de 2004.
- Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. MEN. [www.mineducacion.gov.co/1621/articles-339975](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-339975)
- Orientaciones pedagógicas para la Educación Física. [www.mineducacion.gov.co/.../articles-34003](http://www.mineducacion.gov.co/.../articles-34003)
- Plan Nacional de desarrollo 2023-2026. Colombia Potencia Mundial de la vida.

El Plan Nacional de Desarrollo 2023-2026 busca democratizar el acceso a estas actividades para toda la población. Esto se logrará de manera directa y mediante los sistemas de educación, salud y cultura, articulados al Sistema Nacional del Deporte, con programas integrales, participativos e interculturales. Además, se priorizará el cierre de brechas de género, aumentando la disponibilidad de escenarios, implementos y personal capacitado en todos los niveles.

La ciudadanía será parte activa de las sociedades deportivas, ejerciendo control en la gestión administrativa y deportiva, generando sinergias con entidades del Estado, y promoviendo la responsabilidad social empresarial con deportistas, asociados, clientes y seguidores.

### **Fomento del Deporte y el Desarrollo Integral**

Se impulsarán las **escuelas y círculos deportivos**, así como las ligas y otros dispositivos de política pública, para que millones de niños, niñas, jóvenes, personas con discapacidad y otros grupos poblacionales en condiciones diferenciales puedan involucrarse en todas las ramas del deporte competitivo.

Esto incluirá la promoción del deporte desde la primera infancia hasta la educación superior como vehículo privilegiado para captar, promover y formar deportistas con alto nivel de preparación.

El objetivo será avanzar hacia una profesionalización masiva del deporte, garantizando condiciones laborales justas, respaldo integral, y mayor acceso a eventos de competencia locales, nacionales e internacionales.

Además, se vincularán como capacitadores a las estrellas del deporte, fortaleciendo la formación y el nivel competitivo en el país.

### **Articulación con el Sistema de Salud Preventivo**

La actividad física y la recreación se integrarán con el sistema de salud preventivo, llevándolas directamente a las comunidades y los hogares con el propósito de:

- Superar el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles.
- Promover la salud mental y la convivencia pacífica.
- Prevenir y apoyar el manejo de trastornos mentales y el consumo de sustancias psicoactivas.

### **Impacto Económico y Desarrollo Productivo**

El deporte, la recreación y la actividad física se convertirán en un eje clave para una economía productiva, generando cientos de miles de empleos para técnicos y



profesionales, así como incentivando el desarrollo de infraestructura, servicios logísticos y de apoyo en todo el país.

Además, se fortalecerán las ciencias del deporte para avanzar en la formación académica y la investigación, contribuyendo al progreso del sector deportivo y sus profesionales.

### **Fomento del Uso Creativo y Sano del Tiempo Libre**

En articulación con el Sistema Nacional de Cultura, se crearán condiciones que permitan a la ciudadanía hacer un uso creativo, saludable y significativo del tiempo libre. La educación física desempeñará un papel fundamental, sustentada en razones legales, sociales, educativas y políticas, que justifican su diseño, estudio, concertación e implementación en beneficio de la sociedad colombiana.

### **Marco Normativo y Bases de Acción**

Desde el punto de vista normativo, el **Plan Nacional de Educación Física** se apoya en un robusto marco legal contenido en la Constitución Política y la legislación colombiana. Estas bases normativas permiten:

- La concertación, diseño, elaboración y evaluación de programas específicos.
- La implementación de estrategias.
- La atención a las necesidades específicas de la comunidad.

Este enfoque asegura que las políticas públicas relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación estén alineadas con los intereses de la sociedad, promoviendo el bienestar físico, mental y social de la población colombiana.

### **MARCO CONSTITUCIONAL**

La Constitución Política de Colombia hace referencia al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y por comprensión, a la educación física, en el artículo 52. Adicionalmente, el Art. 67 es contundente al establecer que el estado debe "velar por la formación moral, intelectual y física de los educandos", lo cual señala la obligatoriedad y el derecho de la educación física para los educandos.

### **MARCO NORMATIVO EDUCATIVO**

#### **Reconocimiento de la Educación Física en la Ley 115 de 1994 y Normatividad Relacionada**

La **Ley 115 de 1994** (Ley General de Educación) reconoce la educación física como uno de los fines de la educación colombiana (Art. 5). Además, establece su relevancia en diferentes niveles del sistema educativo:

1. **Educación preescolar** (Art. 15, literal d): La educación física se considera un componente fundamental.
2. **Educación básica primaria** (Art. 21, literales h, i, j): Se integra como uno de los objetivos principales.
3. **Educación básica secundaria** (Art. 22, literal ñ): Se consolida como una herramienta clave para el desarrollo integral.



Asimismo, la ley señala los objetivos específicos de la educación física (Arts. 16, 20, 21 y 22), la define como un proyecto pedagógico transversal obligatorio (Art. 14) y la establece como un área fundamental y obligatoria dentro del currículo general (Art. 23) y de la educación media (Art. 32).

### Proyección de la Educación Física hacia Segmentos Específicos

La Ley 115 también contempla la educación física para grupos poblacionales específicos:

- **Personas con limitaciones** (Art. 46).
- **Instituciones de educación especial** (Art. 47).
- **Educación para adultos** (Art. 50) y sus objetivos específicos (Art. 51, literal d).
- **Grupos étnicos** (Art. 55).
- **Educación campesina y rural** (Art. 64).

Además, el Artículo 141 de esta ley determina los requisitos de infraestructura necesarios para la práctica escolar.

### Normatividad Complementaria

1. **Decreto 1860 de 1996**: Establece las horas lúdicas y orienta la organización y evaluación del currículo escolar.
2. **Resolución 2343 del 5 de junio de 1997**: Dicta orientaciones sobre lineamientos curriculares e indicadores de logro para las diferentes áreas, incluida la educación física.

### Plan Decenal de Educación

En el **Plan Decenal de Educación**, los objetivos y metas establecidos en los numerales 3, 4, 7, 8 y 9 destacan:

- El papel del conocimiento científico.
- La identidad nacional en su diversidad étnica.
- La promoción extraescolar como una herramienta para construir una ciudad educadora de calidad.

### Iniciativa Departamental: Creación de la Asignatura "Deporte Formativo"

En el año 2019, la Secretaría de Educación Departamental emitió un documento que señala:

*"El segundo tema de enseñanza obligatoria es el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo."*

Basándose en esta orientación, el Consejo Académico de la Institución Educativa Libre de Circasia decidió crear la asignatura **Deporte Formativo**, como parte del área de **Educación Física, Recreación y Deportes**. Esta asignatura busca fortalecer las



competencias deportivas, promover el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y fomentar la integración de la comunidad educativa.

## **MARCO NORMATIVO DEL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

### **Ley 181 de 1995: Regulación de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre**

La Ley 181 de 1995 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, estableciendo las bases para su implantación, fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica (Art. 1). Entre los aspectos más destacados de esta ley, se encuentran:

- **Creación del Sistema Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación** (Art. 2).
- **Garantías del Estado** para garantizar la práctica de estas actividades (Art. 3).
- **Definición de la educación física** como una disciplina científica (Art. 10).
- **Responsabilidad del currículo**, a cargo del Ministerio de Educación Nacional (Art. 11).
- Desarrollo de la **educación física extraescolar** como un campo de intervención del sistema (Art. 12).
- Fomento de la **investigación científica y la producción intelectual** (Art. 13).
- Promoción de **programas de iniciación y formación deportiva, festivales escolares, centros de educación física y juegos intercolegiados** (Art. 14).

### **Creación y Articulación del Sistema Nacional del Deporte**

La ley establece la creación del Sistema Nacional del Deporte, articulando organismos que permitan a la comunidad acceder al deporte, la educación física, la recreación, la educación extraescolar y el aprovechamiento del tiempo libre (Art. 46). También detalla:

- Los **objetivos del sistema** (Arts. 47 y 48).
- La elaboración del **Plan Nacional del Deporte**, incluyendo sus objetivos, instituciones, contenidos, convocatoria, organización y plan de inversiones (Arts. 52, 53, 54, 55, 56 y 57).

### **La Educación Física como Política Pública**

La educación física, como ámbito de intervención del Estado mediante una política pública, debe tener en cuenta dos referentes clave:



### **Como componente del sistema educativo formal:**

En este ámbito, la educación física se inscribe como uno de los fines de la educación (Art. 12 de la Ley 115 de 1994), ya que la educación debe desarrollarse atendiendo, entre otros, al objetivo de:

*"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."*

### **Como componente del Sistema Nacional del Deporte:**

En este caso, la educación física se enfoca principalmente en el ámbito de la educación extraescolar como un factor social asociado a los objetivos de salud, bienestar y condición física de la población.

## **LINEAMIENTOS CURRICULARES**

Este documento organiza los lineamientos del área en nueve capítulos y es el resultado de una reflexión participativa y crítica, y tiene como propósito servir de orientación y apoyo a los docentes del área para el desarrollo curricular.

## **ORIENTACIONES PEDAGOGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

El documento número 15 del ministerio de educación nacional ofrece una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos de esta área y contribuye al desarrollo de las competencias básicas.

## **LINEAMIENTOS**

Se toma como referencia la propuesta presentada en el año 2011 sobre Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia.

## **MALLAS CURRICULARES**

Según Ernesto Yturralde la **malla curricular** es un instrumento que contiene la estructura del diseño en la cual los docentes, abordan el conocimiento de un determinado curso, de forma articulada e integrada, permitiendo una visión de conjunto sobre la estructura general de un área incluyendo: asignaturas, contenidos, núcleos de aprendizajes prioritarios, metodologías, procedimientos y criterios de evaluación con los que se manejarán en el aula de clase. Se denomina "malla" ya que se tejen tanto vertical, como horizontalmente, incorporando idealmente a la transversalidad.

## **5. MARCO TEÓRICO**



El ministerio de educación nacional traza unos lineamientos curriculares de educación física, recreación y deportes, que 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 son unas orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas que sirven a las instituciones para el diseño del currículo pero que pueden ser revisados, transformados e incluso reformados en atención a los procesos dinámicos que se presentan no solo de la educación sino de la sociedad en general y que permiten ampliar el espectro curricular, razón por la cual se deben enmarcar los contenidos curriculares y sus prácticas pedagógicas a partir del contexto social y educativo. El documento del MEN establece como criterios específicos, los siguientes

- “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”.

Se podría agregar acá que se hace necesario enfatizar acerca de las problemáticas sociales de inequidad que vive nuestro país y que de una u otra manera influyen en



el desarrollo del área porque no solo es educación física, sino que hay que trabajar arduamente en los temas de recreación y deportes pues los presupuestos asignados para estos últimos dos aspectos son ínfimos y debemos buscar el incremento del presupuesto para la educación, específicamente presionando al gobierno central para que cumpla con los acuerdos entre FECODE y MEN del año 2019 y a través de una reforma constitucional aumente significativamente los recursos del Sistema General de Participaciones, para de esta manera mejorar la educación pública colombiana.

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:

- 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”.

## FINES DE LA EDUCACIÓN COLOMBIANA

El artículo 5 de la ley 115 o ley general de educación contempla los siguientes:



1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. La creación y 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.
9. 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.
10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y 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 la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.



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

13. 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.

## **FINES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Los fines aquí trazados están dirigidos a aportar desde el área de educación física, recreación y deportes con el logro de los fines de la educación colombiana establecidos en la ley general de educación. Ellos son:

- 1. Desarrollo equilibrado, equitativo y sostenible del hombre para la convivencia social.**
- 2. Ampliar la capacidad crítica, creativa, laboral y la producción colectiva.**
- 3. Acrecentar la capacidad comunicativa.**
- 4. Conservación y mejoramiento de la salud física y mental.**
- 5. Orientación del espíritu de superación frente a la solución de problemas.**
- 6. Expandir la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.**
- 7. Promoción del desarrollo científico y tecnológico.**
- 8. Desarrollo de la conciencia para la conservación, protección, reparación y mejoramiento del medio ambiente.**

Es oportuno mencionar que se han tenido en cuenta los fundamentos conceptuales y estructurales aportados desde el ministerio de educación nacional, la universidad de Antioquia y la Alternativa Curricular de Educación Física para secundaria y la ley general de educación, entre otros, que respaldan la construcción significativa y reflexión teórico-práctica del área, para desarrollarla ajustada a las especificaciones, necesidades, particularidades y condiciones de los intereses de la población estudiantil, así como a la infraestructura y dotación didáctica con que cuentan las instituciones.

Los estándares que hacen parte de cada uno de los ejes en cada malla curricular han sido redactados con base en los documentos aquí mencionados y con la propuesta de estándares de la universidad de Antioquia en el año 2011.



## 6. MARCO CONTEXTUAL

La institución educativa Libre está ubicada en el barrio cooperativo en la carrera 15 con calle 13 del municipio de Circasia, es de carácter oficial, dedicada a la formación integral del educando con media técnica en gestión empresarial y artística.

La institución cuenta con personal docente, directivos y administrativos para atender a la comunidad. Ofrece la institución en su sede Consuelo Betancourt desde el grado preescolar hasta el grado 3, y en la sede principal desde el grado 4 al grado 11 en edades que oscilan entre los 5 y 18 años. La mayoría de las familias de la institución pertenecen a los estratos 1 y 2; muchos de los acudientes de los estudiantes son empleados o subempleados, trabajan en casas de familia o como empleadas domésticas, vendedores ambulantes y empleados en fincas entre otros; algunos hogares se encuentran en situación de desplazamiento, motivo por el cual subsisten en gran parte de los casos con las ayudas y los auxilios que les brinda la nación a través del programa familias en acción y otros subsidios de organismos nacionales y municipales.

Al enunciar las problemáticas que más inquietan a los núcleos familiares en donde están inmersos los estudiantes, se mencionarán algunos como: madres cabeza de familia, descomposición de los hogares, padres y o madres ausentes, maltrato intrafamiliar, inversión de los roles, ambientes hostiles, relaciones conflictivas entre sus miembros (padrastro-madrastra), falta de canales y herramientas para la sana comunicación en familia, carencias de figuras de autoridad claras, y de sistemas normativos coherentes, escaso acompañamiento familiar, dificultades económicas y deficiencias nutricionales de los estudiantes conducentes a bajo rendimiento académico, desmotivación, baja autoestima, deserción e índices preocupantes de agresividad entre los estudiantes, aunque el comité de convivencia plantea continuamente estrategias de resolución de conflictos.

En cuanto a los aspectos académicos se hace mención entre otros de bajos niveles de aprendizaje, estudiantes diagnosticados con deficiencias en el aprendizaje y el comportamiento, dificultades para interiorizar y acatar las normas establecidas en la institución, desmotivación frente a los compromisos escolares, no tienen claro el futuro profesional, es preciso afirmar que estos estudiantes tienen su origen en familias de circasia, de diversas regiones del país, incluso de Venezuela, todos ellos fruto del desplazamiento y la migración, los cuales en general han sido atropellados por la inequidad, la pobreza y la falta de oportunidades; esto propicia ambientes informales e incluso ilegales de vinculación laboral y bajo nivel académico de los responsables del hogar, dificultando el acompañamiento familiar en los procesos escolares. Cabe resaltar que los acudientes en un buen porcentaje no presentan al momento de la matrícula un soporte de diagnóstico de necesidades educativas; además algunos presentan dificultades cognitivas y comportamentales, como conductas rebeldes o baja autoestima, lo que conlleva



con otros factores como el desempleo y la descomposición social a la deserción escolar, afectando todos los procesos de la institución.

Desde años atrás la institución ha implementado algunas acciones que han contribuido a minimizar el bajo rendimiento académico de los estudiantes desde el grado preescolar hasta el grado once, tales acciones son: actividades académicas complementarias en las áreas donde no se han alcanzado los logros, estructuración en los planes didácticos de los derechos básicos de aprendizaje, presentación de simulacros (pruebas tipo saber) ajustados al grado de inferencia de los educandos, articulación con el SENA, agregado a lo anterior un aspecto importante es la implementación del bachillerato artístico, talleres de danzas, talleres de música instrumental y vocal, así como actividades de integración; además se han vinculado algunos padres de familia a los proyectos institucionales como escuela de padres.

Es muy importante mencionar la labor en la parte social que realiza la institución, pues estudiantes que son rechazados en otras instituciones educativas tienen acogida en la nuestra, donde se plantean estrategias para mejorar su convivencia y corregir las falencias académicas, para que de esta manera ofrecer una oportunidad de vida digna y mayores expectativas a niños, jóvenes y adultos que podrán cambiar sus rumbos y aportar positivamente a la sociedad colombiana.

## 7. MARCO CONCEPTUAL

Desde hace algunos años el MEN ha venido trabajando con diferentes grupos de especialistas los referentes nacionales de calidad, orientaciones relevantes que desarrollan aspectos como los lineamientos curriculares, los estándares básicos de competencias, las matrices de referencia y las mallas de aprendizaje. Los derechos básicos de aprendizaje (DBA) aún están en proceso de desarrollo por parte del ministerio de educación nacional.

### **LINEAMIENTOS CURRICULARES PARA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

El área de educación física, recreación y deportes se está transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, las orientaciones de la Ley 115 y sus normas reglamentarias. Esta afirmación se evidencia en las acciones desarrolladas desde el ministerio de educación nacional y otras instituciones para consultar el estado de la educación física en los establecimientos educativos, elaborar los indicadores de logros de la resolución 2343 ministerio de educación nacional de 1996, conceptualizar las dimensiones corporal y lúdica y construir estos lineamientos curriculares. Este documento es resultado de una reflexión participativa y crítica, y tiene como propósito servir de orientación y apoyo a los docentes del área para el desarrollo curricular dentro de los proyectos educativos institucionales.



Las finalidades de esta área se centran en el desarrollo humano y social, en un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo de la cultura y el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática.

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

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

En el primer capítulo se analiza la necesidad del cambio en el área y se explícita una reflexión sobre los conceptos y criterios que sustentan los lineamientos como elementos orientadores para la elaboración del currículo.

En el segundo capítulo se tratan los referentes conceptuales de la educación física en los que se incluyen algunos planteamientos correspondientes a los diferentes períodos de la historia de la educación física en Colombia. Se plantean las tendencias actuales, se explica el enfoque conceptual y los propósitos de los lineamientos.

En el tercer capítulo se plantean los factores socioculturales que determinan las características del área y la construcción del currículo: las relaciones entre educación física sociedad y cultura, la globalización y la diversidad, el desarrollo del conocimiento y la dinámica de cambio en la escuela.

En el cuarto capítulo, se plantean las características de los estudiantes y la importancia de las dimensiones lúdica y corporal.

En el quinto capítulo se desarrolla el enfoque curricular que atiende los procesos de formación, las prácticas culturales y la competencia praxeológica.

En el sexto capítulo se presentan las orientaciones de una didáctica contextualizada, la didáctica como investigación, los proyectos, los ambientes, las características de la enseñanza y de los procesos de enseñanza, las características de aprendizaje, llegando al final del capítulo a la clase.

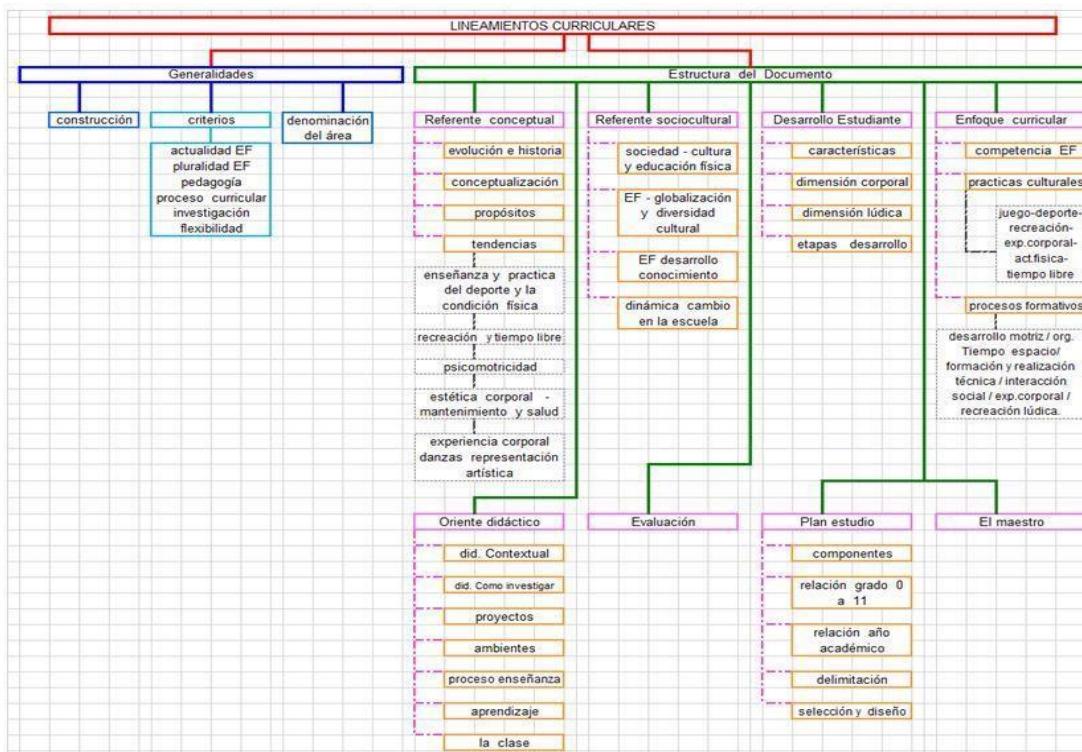
En el séptimo capítulo se trata la evaluación como un componente esencial del proceso pedagógico y un instrumento de gran efectividad que permite impulsar el desarrollo del alumno.



En el octavo capítulo se presentan algunas ideas sobre plan de estudios: sus componentes estructurales, relaciones entre niveles y grupos de grado y a través del año académico, la delimitación y organización de contenidos, selección y diseño de actividades y un ejemplo de estructura del plan de estudios. Con esta aproximación a un plan de estudios se da respuesta a solicitudes de muchos docentes que desean conocer una propuesta de trabajo en el aula dentro del espíritu y los mandatos de la Ley 115. Es de desear que haya muchas propuestas alternativas y que de su conocimiento y análisis los docentes saquen gran provecho en beneficio de los estudiantes.

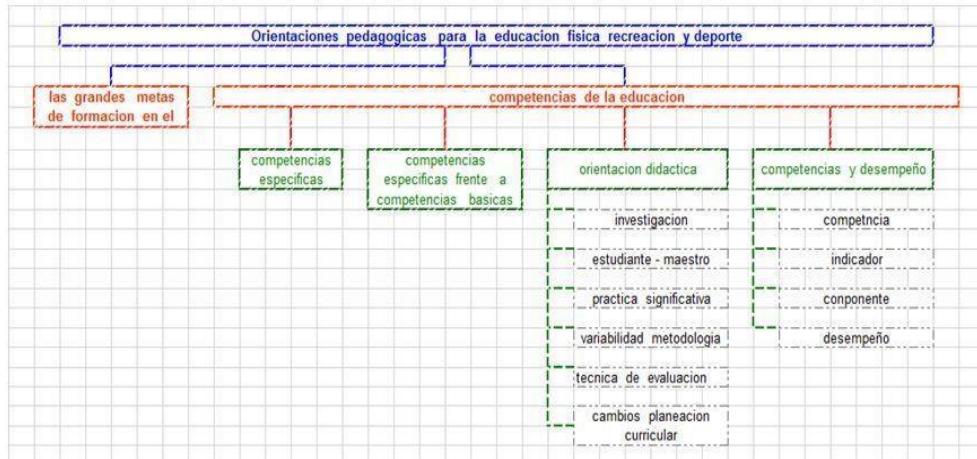
El noveno capítulo se refiere al profesor de educación física, como persona, sus características como orientador de sus alumnos, sus conocimientos, competencias y liderazgo, relaciones y ética profesional que lo constituyen en un ejemplo para sus alumnos.

Finalmente se presenta una bibliografía recomendada, como apoyo para la ampliación y profundización sobre el tema de la construcción del currículo.



## ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

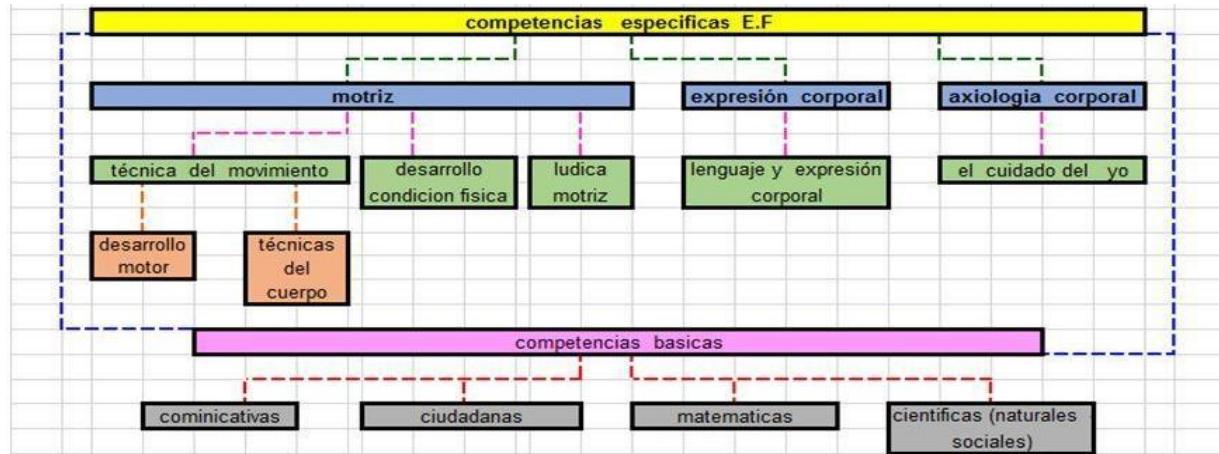
Este documento es elaborado por el Ministerio de Educación Nacional con apoyo de instituciones especializadas en el área de educación física recreación y deporte, es guía para el quehacer en la educación física, nos plantea una serie de elementos muy importantes como son:



Nos plantea que la educación física debe estar encaminada a:

- Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.
- Aportar a la formación del ser humano desde su complejidad.
- Contribuir a la construcción de cultura física y la valoración de sus expresiones autóctonas.
- Ayudar a comprender el fenómeno deportivo-recreativo.
- Apoyar a la formación de cultura ciudadana y convivencia en paz.
- Apoyar a la educación ecológica.
- Desarrollar pedagogía de inclusión.

En el trabajo de competencias la educación física estructura de la siguiente manera y se interrelaciona con la competencias básicas





## 9. DISEÑO CURRICULAR

| GRADO: Primero  | AREA: Educación Física y Formación deportiva.      | DOCENTE: Gloria Esperanza Ramires<br>Maria Elena Cruz  | MATRICES DE REFERENCIA: |                            |                         |
|---|--|--|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA:   |  | Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. |                         |                            |                         |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA   | DESEMPEÑOS ESPERADOS<br>(EVIDENCIAS DE PRENDIZAJE) | TEMAS  | MATERIAL EDUCATIVO      | INSTRUMENTOS DE EVALUACION | PROYECTOS TRANSVERSALES |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Usaré mis segmentos corporales con gran fluidez dependiendo de la tarea física deportiva realizada.</li><li>- Comunicaré con gran facilidad mis emociones y estados anímicos a través de un adecuado lenguaje corporal.</li></ul> |  |  |                         |                            |                         |



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>¿Qué partes del cuerpo podemos identificar por su nombre y movimiento?</p> <p>¿Cómo movilizar y controlar las diferentes partes del cuerpo?</p> <p>¿Conoces algún deporte que implique diferentes formas de carrera?</p> <p>¿Qué es el atletismo?</p> | <p>A partir de las rondas infantiles el niño identificara, nombrara y localizara los segmentos corporales en su propio cuerpo y el de los demás.</p> <p>Mediante el trabajo en grupo, los alumnos asociaran movimientos de sus segmentos corporales a oficios.</p> <p>Conocer de manera sencilla y a su nivel las reglas de algunas pruebas atléticas.</p> | <p>Actividades Recreativas y de motivación.</p> <p>Actividades Recreativas y de integración.</p> <p>Actividades Recreativas y de motivación.</p> <p>Aplicación de una prueba para detectar conductas de entrada.</p> | <p>Patio de recreo o cancha deportiva.</p> <p>Sogas o lazos uno para cada dos estudiantes.</p> <p>Pelotas pequeñas o grandes de plástico.</p> <p>Balones grandes</p> <p>Bastones</p> <p>Conos</p> | <p>Test sicomotor (heteroevaluación)</p> <p>Registro en una planilla sobre los aspectos sociales trabajados. (auto y coevaluación).</p> | <p>Uso adecuado del Tiempo Libre</p> <p>PRAE (Proyecto Ambiental)</p> <p>educación para sexualidad</p> <p>construcción de ciudadanía</p> <p>educación para justicia, paz, democracia y la</p> |
|--|--|--|---|---|---|



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE

|  |   |   |   |  |                                     |
|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| <p>¿Cuáles son las ventajas y desventajas del deporte descrito?</p> <p>¿Sabes que es el deporte del Atletismo?</p> | <p>Que el estudiante desarrolle algunos de los gestos técnicos básicos del atletismo de ejecución simple.</p> | <p>Conocimiento corporal.</p> <p>Conocimiento corporal relajación- tensión y relajación.</p> <p>Conocimiento corporal- Coordinación Dinámica Global.</p> <p>Equilibrio Dinámico- Coordinación Dinámica Global.</p> <p>Orientación Espacial- Percepción temporal.</p> <p>Evaluación Determinación de conductas de salida.</p> <p>Experiencias básicas del atletismo.</p> | <p>Aros</p> <p>Colchonetas</p> <p>Grabadora</p> <p>Video-beam</p> |  | <p>formación en valores humanos</p> |
|--|---|---|---|--|-------------------------------------|



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

| GRADOS : 2° - 3°  | AREA:<br>EDUCACION<br>FISICA  | DOCENTE: ANDRÉS FELIPE HINCAPIE GÓMEZ   |   |   | MATRICES DE REFERENCIA:  |
|---|---|---|---|---|--|
| DBA:  |   | ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA: afianzo las posibilidades de movimiento de mis segmentos corporales y empleo los patrones de movimiento para afianzar mi independencia segmentaria.   |   |   |  |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA   | DESEMPEÑOS ESPERADOS<br>(EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)   | TEMAS   | MATERIAL EDUCATIVO  | INSTRUMENTOS DE EVALUACION  | PROYECTOS TRANSVERSALES  |
| ¿Qué son los patrones básicos de movimiento?<br>¿Cuáles son los patrones básicos de movimiento?<br>¿Cómo los evidencio y pongo en práctica en mi vida cotidiana?<br>¿Cuál es la importancia de desarrollar y fortalecer los patrones básicos de movimiento en edades tempranas? | participa activamente en tareas motrices de mediana complejidad cumple tareas motrices propuestas soluciona problemas de movimiento realiza movimientos conscientes y voluntarios practica tareas motrices para afianzar patrones de movimiento | Patrones básicos de movimiento:<br>• caminar<br>• trotar<br>• desplazamiento<br>• lateralidad<br>Coordinación y juegos con elementos<br>• coordinación ojo manual y juegos con pelota<br>• coordinación ojo pédica y juegos con pelota<br>Equilibrio y experiencias gimnásticas<br>• control corporal<br>• independencia segmentaria<br>• posiciones invertidas | Material didáctico: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelotas</li><li>• Fichas</li><li>• Rompecabezas</li><li>• Imágenes</li></ul> Material audiovisual: <ul style="list-style-type: none"><li>• Videos</li><li>• Canciones</li><li>• Rondas</li><li>• Libros.</li></ul> Material deportivo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conos</li><li>• Aros</li><li>• Lasos</li></ul> | Participación en clase<br>Trabajo en equipo<br>Compañerismo y solidaridad con las personas con quien desarrolla tareas y actividades. Respeto y responsabilidad.<br>Cuidado de su cuerpo y aseo personal. Buen uso y porte del uniforme de educación física.<br>Auto y co-evaluación. | uso del tiempo libre<br>Participó activamente en juegos y ejercicios dirigidos.<br>prevención de desastres<br>Detecto los sitios de riesgo en mi entorno estudiantil.<br>educación sexual<br>conozco mi cuerpo y aprendo a |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|  |                                   |   |                             |  |  |
|--|-----------------------------------|---|-----------------------------|--|--|
|  | cumple tareas motrices propuestas | altura y profundidad en experiencias atléticas <ul style="list-style-type: none"><li>• carreras</li><li>• saltos</li><li>• lanzamientos</li></ul> | • Balones<br>• Colchonetas. | Actitud y dinamismo en el desarrollo de las actividades propuestas | cuidarlo<br>democracia<br>conozco<br>mis<br>deberes y<br>derechos como<br>miembro<br>de una la<br>familia y de un<br>grupo escolar.<br><br>educación<br>ambiental<br>• ayudo a<br>cuidar<br>mi<br>entorno<br>. |
|--|-----------------------------------|---|-----------------------------|--|--|



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

| GRADOS : 4° - 5°   | AREA: EDUCACION FISICA                              | DOCENTE: ANDRÉS FELIPE HINCAPIE GÓMEZ |                    |                            | MATRICES DE REFERENCIA: |  |
|--|---|---------------------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------|--|
| ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA: Domino mi estabilidad corporal en diferentes situaciones de juego y Comparto con entusiasmo en actividades lúdicas y deportivas. |   | DBA:                                  |                    |                            |                         |  |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA  | DESEMPEÑOS ESPERADOS<br>(EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE) | TEMAS                                 | MATERIAL EDUCATIVO | INSTRUMENTOS DE EVALUACION | PROYECTOS TRANSVERSALES |  |
| • ¿Que son las   |   |                                       |                    |                            |                         |  |



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son las capacidades psicomotoras?</li><li>• ¿Cómo puedo desarrollar y fortalecer mis capacidades psicomotrices?</li><li>• ¿Cuál es la importancia de desarrollar y poseer óptimas capacidades motoras y psicomotoras?</li><li>• ¿Qué es y por qué es importante trabajar en equipo?</li><li>• ¿Cuál es la importancia de practicar juegos pres deportivos y recreativos?</li></ul> | <p>Experimenta diversas formas de pasar obstáculos a diferentes alturas y relevos de carrera</p> <p>Realiza ejercicios motivados con destreza gimnástica como equilibrio, salto y transporte de bastones.</p> <p>Participa de juegos donde se golpea la pelota con las manos en diversas formas.</p> <p>Desarrolla habilidades que le permiten jugar y realizar ejercicios con las manos desplazándose sobre un campo determinado</p> | <p>Capacidad sicomotriz</p> <p>Relevos y obstáculos</p> <p>Carrera por hileras</p> <p>Entrenar en la zona</p> <p>Vuelta al campo con relevos</p> <p>Saltos de bastones</p> <p>Correr en parejas</p> <p>Conductas sicomotoras</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Experiencias gimnásticas individuales y con bastones</li><li>• Expresión y manejo corporal</li><li>• El voleibol</li><li>• Jugando voleibol - Saque</li><li>• Tiros de antebrazo - Pases en círculo</li><li>• La 21- Lanzamientos</li><li>• Voli-pases</li></ul> <p>Control corporal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El balonmano</li><li>• Pasar en hileras</li><li>• Pases numerados</li><li>• Relevos variados - Coger y lanzar</li><li>• Lanzamientos - Velocidad al saque</li></ul> | <p>Material didáctico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pelotas</li><li>• objetos</li><li>• Rompecabezas</li><li>• Imágenes</li></ul> <p>Material audiovisual:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Videos</li><li>• Canciones</li><li>• Rondas</li><li>• Libros.</li></ul> <p>Material deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conos</li><li>• Aros</li><li>• Lasos</li><li>• Balones</li><li>• Colchonetas.</li></ul> | <p>Participación en clase</p> <p>Trabajo en equipo Compañerismo y solidaridad con las personas con quien desarrolla tareas y actividades. Respeto y responsabilidad. Cuidado de su cuerpo y aseo personal.</p> <p>Buen uso y porte del uniforme de educación física. Auto y coevaluación. Actitud y dinamismo en el desarrollo de las actividades propuestas</p> <p>Consultas y actividades escritas.</p> | <p>uso del tiempo libre</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participó activamente en juegos pre - deportivos.</li></ul> <p>prevención de desastres</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Detecto los sitios de riesgo y asumo aspectos preventivos en mi entorno comunitario.</li></ul> <p>educación sexual</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asumo responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo.</li></ul> <p>democracia</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acepto con responsabilidad mis deberes y reclamo con respeto mis derechos.</li></ul> <p>educación ambiental</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayudo a cuidar mi entorno y colaboro a que mis compañeros también lo hagan.</li></ul> |
|--|---|---|--|---|---|

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

| GRADO: 6 y 7  | ÁREA: Educación Física, recreación y deportes.  | DOCENTE: ANDRÉS FELIPE HINCAPIE GÓMEZ   | MATRICES DE REFERENCIA:  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| DBA:  |   | ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA: Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permiten interactuar en la cotidianidad en la cultura local y regional. |  |   |   |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA   | DESEMPEÑOS ESPERADOS (EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE)  | TEMAS   | MATERIAL EDUCATIVO   | INSTRUMENTOS DE EVALUACION  | PROYECTOS TRANSVERSALES   |
| ¿Cómo puedo identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física?<br><br>¿Cómo reconozco mis fortalezas motrices y condicionales a mejorar a través de la práctica del deporte y la competencia?<br><br>¿Qué importancia tiene la comunicación corporal en las prácticas físicas?<br><br>¿Cómo valoro mi condición física y su importancia para la salud e interacción con los demás? | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Crear hábitos motores como práctica diaria que mantenga y mejore la salud.</li><li>◆ Concientizar sobre los beneficios del estiramiento y calentamiento en la práctica deportiva.</li><li>◆ Ejecutar los patrones de locomoción con armonía, fluidez y plasticidad, adecuándolos a las exigencias de la vida cotidiana.</li><li>◆ Incrementar la responsabilidad, participación y socialización mediante trabajos grupales e individuales.</li><li>◆ Fomentar la práctica cotidiana de actividades físicas relacionadas con los patrones de movimiento en</li></ul> | Preparación Física General (Cualidades motrices, estiramiento, calentamiento y juegos pre-deportivos).<br><br>Patrones de locomoción.<br><br>Patrones de manipulación.<br><br>Patrones de equilibrio.                     | Lazos.<br>Bastones.<br>Aros.<br><br>Colchonetas. Balones de fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano.<br><br>Conos.<br>Cronómetro.<br>Pito<br><br>Decámetro.. | Consulta sobre los diferentes temas trabajados.<br><br>Identifica las cualidades motrices y las aplica adecuadamente en el juego.<br><br>Consiente de su beneficio, realiza el calentamiento general.<br><br>Test deportivos motores.<br><br>Identifica elementos motrices y los aplica en desarrollo de juegos y ejercicios. | Participa activamente en eventos deportivos, artísticos y culturales.<br><br>Toma las decisiones adecuadas ante un evento que genere peligro.<br><br>Conoce su cuerpo, lo valora y lo respeta.<br><br>Respeto la diferencia y las opiniones de los demás. Valoro mi entorno, lo respeto y ayudo a mantenerlo en condiciones óptimas.<br><br>Interpreto escritos cortos y saco conclusiones que puedo llevar a la vida cotidiana.<br><br>Reconozco la importancia de la higiene, los primeros auxilios y la hidratación.<br><br>Comprendo, identifico y aplico los conceptos de los valores de respeto, responsabilidad, ayuda mutua y compañerismo. |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|                              |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|--|--|
| grupo<br>y/o individualmente |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|--|--|

|                              |   |                                     |                         |                               |                            |
|------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| GRADO: 8 y 9                 | ÁREA: Educación Física,<br>recreación y deportes.   | DOCENTE: JULIA ELENA ESTEBAN CHACÓN | MATRICES DE REFERENCIA: |                               |                            |
| DBA:                         | ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA: Afianzo y fortalezco las habilidades y las capacidades motrices específicas mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. |                                     |                         |                               |                            |
| PREGUNTA<br>PROBLEMATIZADORA | DESEMPEÑOS ESPERADOS<br>(EVIDENCIAS DE<br>APRENDIZAJE)  | TEMAS                               | MATERIAL EDUCATIVO      | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACION | PROYECTOS<br>TRANSVERSALES |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>¿Cuál es la relación de la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables?</p> <p>¿Cómo optimizo y disfruto de los espacios para la práctica de las actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo?</p> <p>¿Cómo puedo comunicarme con los otros a través de mi cuerpo?</p> <p>A partir de la aplicación de la actividad física como un hábito de vida saludable ¿Qué cambios experimento? ¿Cuál es el factor de mayor importancia que aporta a mi autoconocimiento?</p> | <p>Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación del ser humano que le permiten interactuar con los demás.</p> <p>Practico valores como la cooperación, solidaridad, tolerancia y respeto durante la ejecución de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes.</p> <p>Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices, deportivas y recreativas.</p> <p>Adquiero dominio en la ejecución de habilidades específicas de expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.</p> | <p>Preparación Física General (Cualidades motrices, estiramiento, calentamiento y juegos pre-deportivos).</p> <p>Fundamentos técnicos del baloncesto y balonmano.</p> <p>Fundamentos técnicos del voleibol.</p> <p>Fundamentos técnicos del fútbol y microfútbol.</p> | <p>Lazos.</p> <p>Bastones.</p> <p>Aros.</p> <p>Colchonetas. Balones de fútbol, microfútbol, baloncesto, voleibol, balonmano.</p> <p>Conos.</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Pito</p> <p>Decámetro..</p> | <p>Consulta sobre los diferentes temas trabajados.</p> <p>Propone y participa en juegos pre-deportivos.</p> <p>Aplica los fundamentos técnicos en beneficio del juego colectivo, teniendo en cuenta la reglamentación.</p> <p>Utiliza la táctica y crea estrategias de juego que benefician el trabajo en equipo.</p> | <p>Crea hábitos deportivos y artísticos para emplearlos adecuadamente en el tiempo libre.</p> <p>Conozco los cambios en mi cuerpo en el periodo de la adolescencia y aprendo a valorarme como persona.</p> <p>Cumplio con los deberes y hago valer mis derechos como estudiante del colegio libre.</p> <p>Cuido mi entorno y ayudo a que los demás también lo hagan.</p> |
|--|---|---|--|---|--|

| GRADO: 10 y 11            | ÁREA: Educación Física, recreación y deportes.   | DOCENTE: JULIA ELENA ESTEBAN CHACÓN  | MATRICES DE REFERENCIA: |                            |                         |
|---------------------------|--|--|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| DBA:                      |  | ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA: Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las prácticas corporales. |                         |                            |                         |
| PREGUNTA PROBLEMATIZADORA | DESEMPEÑOS ESPERADOS (EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE) | TEMAS  | MATERIAL EDUCATIVO      | INSTRUMENTOS DE EVALUACION | PROYECTOS TRANSVERSALES |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPUBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| ¿Cómo reconozco mis cambios fisiológicos durante la actividad física?   | Asisto y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad.         | Preparación Física General (Cualidades motrices, estiramiento, calentamiento y juegos pre-deportivos). | Lazos.<br>Bastones.<br>Aros.<br>Colchonetas. Balones de fútbol, microfútbol, baloncesto, voleibol, balonmano.<br>Conos.<br>Cronómetro.<br>Pitos.<br>Decámetro.<br>Planillas.<br>Banderines. | Consulta sobre los diferentes temas trabajados.<br><br>Aplica los conceptos básicos de administración deportiva en jornadas deportivas.<br><br>Hace parte integral de los comités organizadores y técnicos de diferentes festivales deportivos en clase y a nivel institucional.<br><br>Demuestra dominio de los fundamentos técnicos propios del deporte seleccionado.<br><br>Identifica elementos del reglamento técnico del deporte seleccionado. | Promueve la práctica deportiva como medio de utilización adecuadamente del tiempo libre.<br><br>Relación entre mi cuerpo y mis sentimientos.<br><br>Deberes y derechos como ciudadano y como egresado del colegio Libre.<br><br>Desarrolla campañas tendientes a mejorar el entorno. |
| ¿Cómo articulo la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar?                                | Valoro la estética corporal y las capacidades físico-motrices como elementos del desarrollo humano.              | Fundamentos básicos sobre organización y administración deportiva                                      |   |  |  |
| ¿Qué esquemas mentales incorporo en la expresión motriz que fortalezcan mis expresiones corporales, gestuales y rítmicas? | Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis capacidades físico motrices, con sentido ético y moral. | Reglamentación, táctica y estrategias del deporte seleccionado.  |   |  |  |
| ¿Cómo evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?       | Estimulo mi creatividad y mi capacidad intelectual mediante los juegos recreativos lúdicos y deportivos.         | Refuerzo de fundamentos técnicos básicos en deporte seleccionado..                                     |   |  |  |



## 9. METODOLOGÍA

La aplicación de la nueva visión curricular de la educación física requiere de una nueva didáctica que presente una apertura a la enseñanza y sus formas de transmisión y construcción del conocimiento y las maneras de relacionarlo con el contexto y la participación del estudiante.

La transformación del currículo de Educación Física se realiza a través de procesos didácticos que tengan en cuenta el contexto tanto al interior de la institución escolar como de su entorno; la investigación; la generación de proyectos pedagógicos científicos y comunitarios; la construcción de ambientes educativos en clase que permitan **EL MOMENTO DE EXPLORACIÓN**; la comprensión de la enseñanza y el aprendizaje como **EL MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN**, relacionados a los procesos de los **MOMENTOS DE PRACTICA Y EJECUCIÓN**, con su propia especificidad, para permitir el **MOMENTO DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN DEL PROCESO**.

La metodología de la educación física se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza aprendizaje. A medida que el proceso se implementa los estudiantes se irán encontrando en niveles adecuados de desarrollo, generando necesidades y modificaciones, contribuyendo con el mejoramiento del hombre. Ello incide en el proceso curricular: Necesidades del alumno, requisitos y alternativas de solución, programación, aplicación, evaluación, revisión del proceso

La Modificabilidad estructural cognitiva teóricamente consiste en buscar la modificación de la inteligencia humana usando experiencias adquiridas previamente para ajustarse a nuevas situaciones. En el área de educación física se observa que los jóvenes traen experiencias de tipo lúdico, deportivo-recreativo y la intencionalidad es darle un toque técnico, científico que beneficie los cambios estructurales cognitivos aplicables a la vida cotidiana.

La nueva perspectiva de las relaciones didácticas asigna una amplia responsabilidad al estudiante en su proceso formativo, viviendo su momento estructural, en todas sus dimensiones y en el seguimiento de sus logros y dificultades. De igual forma, el profesor asume una responsabilidad más integral frente al estudiante y el contexto siendo un moderador de este proceso.

La metodología varía según el proyecto y la fase de la secuencia didáctica, en ciertos momentos predominan los métodos globales y en otros los analíticos, estos se hacen flexibles conforme al proyecto pedagógico.



El desarrollo de procesos determina procedimientos metodológicos basados en la asignación de tareas, solución de problemas de movimiento, formas jugadas, proyectos, teorización, demostraciones, descubrimiento y creatividad. Los métodos demostrativos se dan sólo en aspectos particulares, pero no como único procedimiento metodológico para toda clase de actividad y momento.

## 10. RECURSOS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

*La dotación de escuelas con espacios suficientes y apropiados, de equipos y materiales para el desarrollo de la Educación Física, la recreación y el deporte es, una exigencia que plantea la ley general de Educación en los artículos 141 y 184.*

### 10.1 RECURSOS FINANCIEROS:

Es fundamental que el Consejo Directivo de la Institución Educativa, se apersone de la necesidad de salvaguardar en el presupuesto anual una cantidad para la dotación del material didáctico, la reparación o adecuación de los escenarios y otros que se presentan, para brindarle a los alumnos las condiciones mínimas para la ejecución de las actividades correspondientes al área de educación física.

### 10.2 RECURSOS MATERIALES:

La institución cuenta con diferentes materiales didácticos que se encuentran en constante actualización, debido al carácter fungible de dicho material. El inventario se actualiza constantemente.

### 10.3. Bibliográficos

Programas del MEN para primaria 1-2-3-4- 5 y secundaria. Didáctica y desarrollo de la educación física.

Ley del deporte "ley 181 del 18 de enero de 1995"

Reglamentos de tenis de mesa, baloncesto, patinaje velocidad, fútbol de salón, fútbol y voleibol.

Principios de la educación Física.

Iniciación a la gimnasia.

Enciclopedias del deporte.

### 10.4. Recursos Institucionales

Instituto Municipal del deporte y la recreación (IMDERCI)

Instituto Departamental del deporte (INDEPORTES)

Casa de la Cultura

Dirección de la Institución educativa.



### 10.5. Recursos Humanos

Docentes orientadores del área - Directivos – Docentes - Alumnos - Padres de familia - Comunidad.

### 10.6. REQUERIMIENTOS COLEGIO LIBRE

| TIPO DE NECESIDAD                                 | DESCRIPCION (NOMBRE – VALOR)   | Avance % |
|---|--|----------|
| <b>INFRAESTRUCTURA</b>                            |  |          |
| PLACA DEPORTIVA                                   | Cancha múltiple (Microfútbol, baloncesto, voleibol) con su respectiva dotación (arcos, parales y soportes).  |          |
| SALÓN GIMNASIA DEPORTIVA Y ARTÍSTICA.             | Salón con espejos, alfombrado y servicios sanitarios.  |          |
| CERRAMIENTO TARIMA COLISEO.                       | En hierro con puerta corrediza.  |          |
| SALÓN DE JUEGOS.                                  | Salón exclusivo con mesas y sillas para juegos de mesa (modelo pedagógico Modificabilidad cognitiva estructural).  |          |
| JUEGOS DE RECREACIÓN (JUEGOS DIDÁCTICOS DE PISO). | Túneles, cruza piernas y otros.  |          |
| <b>MANTENIMIENTO</b>                              |  |          |
| COLISEO   | Techo, Canales, Bajantes de aguas lluvias, Puertas de acceso, Piso lechado en mineral, Perforaciones para soportes de Bádminton.                         |          |
| SALONES DE DEPORTES                               | Seguridad en las puertas de acceso internas, habilitación de baterías sanitarias, entrepaños para soportes de balones, reparación del sistema eléctrico. |          |
| CANCHAS Y OTROS.                                  | Mantenimiento de soportes de voleibol, soportes de Baloncesto, arcos de microfútbol  |          |
| GIMNASIO AL AIRE LIBRE.                           | Gimnasio para barras al aire libre.  |          |



#### 10.7. REQUERIMIENTOS CONSUELO BETANCOURTH

| TIPO DE NECESIDAD           | DESCRIPCION (NOMBRE - VALOR)  | Avance % |
|-----------------------------|---|----------|
| <b>INFRAESTRUCTURA</b>      |   |          |
| TECHO DE LA CANCHA MULTIPLE | Cancha múltiple techada, (Microfútbol, baloncesto,) con su respectiva dotación (arcos, y soportes).                         |          |
| GIMNASIO AL AIRE LIBRE.     | Gimnasio para barras al aire libre.   |          |
| <b>MANTENIMIENTO</b>        |   |          |
| PLACA DEPORTIVA             | Canales, Piso lechado en asfalto, Perforaciones para parales de voleibol..  |          |
| CANCHAS Y OTROS.            | Mantenimiento, soportes de Baloncesto y microfútbol demarcación de canchas, balones pinchados con posibilidades de arreglo. |          |



REPÚBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE

NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

## 11. INTENSIDAD HORARIA

| GRADO          | INTENSIDAD HORARIA SEMANAL | I<br>PERIODO<br>Enero 20- 21 marzo<br>(9semanas) | II<br>PERIODO<br>25 marzo - 30 Mayo<br>(9semanas) | III<br>PERIODO<br>3Junio - 22 Agosto<br>(10semanas) | IV<br>PERIODO<br>25 Agosto- 21 Noviembre<br>(12 semanas) | TOTAL            |
|----------------|----------------------------|--|---|---|--|------------------|
|                | <b>E. F y F.D.</b>         |  |   |   |  |                  |
| <b>PRIMERO</b> | <b>2</b>                   | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>SEGUNDO</b> | <b>2</b>                   | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>TERCERO</b> | <b>2</b>                   | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>CUARTO</b>  | <b>1 1</b>                 | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>QUINTO</b>  | <b>1 1</b>                 | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>SEXTO</b>   | <b>2 1</b>                 | 27 horas   | 27 horas  | 30 horas  | 36 horas   | <b>120 horas</b> |
| <b>SEPTIMO</b> | <b>2 1</b>                 | 27 horas   | 27 horas  | 30 horas  | 36 horas   | <b>120 horas</b> |
| <b>OCTAVO</b>  | <b>2 1</b>                 | 27 horas   | 27 horas  | 30 horas  | 36 horas   | <b>120 horas</b> |
| <b>NOVENO</b>  | <b>2 1</b>                 | 27 horas   | 27 horas  | 30 horas  | 36 horas   | <b>120 horas</b> |
| <b>DÉCIMO</b>  | <b>1 1</b>                 | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |
| <b>ONCE</b>    | <b>1 1</b>                 | 18 horas   | 18 horas  | 20 horas  | 24 horas   | <b>80 horas</b>  |

## 12. EVALUACIÓN

Las transformaciones sociales y culturales obligan a tener en cuenta las diferentes maneras de comprender y realizar la evaluación que han de ser coherentes con los cambios de la educación, la participación social, el significado del conocimiento y la concepción multidimensional de la educación física.

La atención pedagógica a la multidimensionalidad como propia de la educación física transforma los criterios de evaluación hacia conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre conocimientos, prácticas, procesos y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas.

Los procedimientos tradicionales de pruebas de carácter cuantitativo resultan insuficientes. Hoy el estudiante debe dar cuenta no sólo de los componentes prácticos, sino de sus relaciones y significados con diferentes campos de relación según acuerdos sobre logros esperados que debieron quedar claros en las fases de



la planeación y programación a partir de los intereses de los estudiantes en concordancia con procesos de formación contemplados en los lineamientos.

Algunos elementos que se tendrán en cuenta a la hora de evaluar al alumno:

- Asiste a las clases de educación física
- Es puntual a las horas de clase.
- Desarrolla los valores de respeto mutuo, solidaridad, comunicación, eficiencia, responsabilidad, compañerismo, formación y socialización.
- Participa activamente en las clases proponiendo y/o demostrando actividades o juegos que ha vivenciado con anterioridad en su entorno social.
- Utiliza adecuadamente los escenarios e implementos deportivos.
- Presenta habilidades y desarrolla destrezas deportivas a partir de experiencias adquiridas con anterioridad.
- Demuestra modificaciones de sus saberes previos a través de la práctica continua de clase y extra-clase.
- Desarrolla y coordina los movimientos básicos en la fundamentación.
- Lidera grupos deportivos, gimnásticos y de recreación (fuera y dentro de la institución).
- Utiliza el tiempo libre en actividades deportivas y recreativas, mínimo 2 horas semanales.
- Asume una actitud positiva frente a la victoria o la derrota.
- Mantiene y respeta las normas de juego.
- Realiza trabajos de diferentes formas: individuales, por parejas o en grupos.
- Presenta formación y cultura deportiva.
- Para el desarrollo de la clase de educación física se presenta con el uniforme adecuado.

La evaluación en el área de educación física se entiende como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable para valorar la diferencia entre los saberes previos y los adquiridos, el estado en que se van desarrollando los diferentes aspectos y componentes del trabajo curricular específico de dicha área, y se toman decisiones para superar las dificultades encontradas.

## **12.1. CARACTERISTICAS DE LA EVALUACIÓN**

- Promover la participación de cada estamento (directivos, docentes, estudiantes y padres de familia) en el proceso evaluativo.
- Evaluar permanentemente: Reducir la evaluación a eventos o momentos especiales desmotiva la participación de los diferentes estamentos quienes con frecuencia por desconocimiento mecanizan involuntariamente errores susceptibles de corregir mediante una orientación oportuna.
- La evaluación debe ser objetiva, se debe fundamentar en hechos reales y no en suposiciones o apreciaciones personales.



- Incluir los aspectos administrativos, organizacionales y de desarrollo del alumno (COGNOSCITIVOS, SOCIOAFECTIVO Y SICOMOTOR), para conocer la calidad del trabajo realizado en función de los principios institucionales y los logros generales y específicos del área.
- La evaluación tiene una dimensión integral y formativa y tiene como fin estimular al hombre para superar los retos que la vida a través del movimiento humano le impone ya sea como individuo o como ser social.

## 12.2. TIPOS DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN: Es la valoración que cada individuo hace de su propio trabajo, refleja la autoestima y el concepto de trabajo que se maneja individualmente.

COEVALUACIÓN: Entendida como una forma de Hetero evaluación realizada por los grupos de personas de este o diferentes estamentos sobre una actividad o el desempeño de uno de sus miembros. Con ella bien dirigida se fomenta la sana crítica, la responsabilidad y se favorece el desarrollo profesional de los participantes.

HETEROEVALUACIÓN: Evaluación referida a la que hacen agentes externos al individuo evaluado, ya sea el maestro, el directivo, etc.

Con respecto al alumno, se evalúa para conocer, corregir, mejorar, en consecuencia, el evaluado debe tener libre acceso a la información y a los resultados obtenidos de la evaluación.

Además teniendo en cuenta el modelo pedagógico MODIFICABILIDAD ESTRUCTURAL COGNITIVA, los datos antes expuestos serán correlacionados a las funciones cognitivas de entrada (experiencias vividas), de elaboración y de evaluación.

| PROCESO                             | CRITERIOS   | FORMA DE EVALUACIÓN   |
|-------------------------------------|---|---|
| Funciones Cognitivas de Entrada     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Asiste a clase, de forma puntual y constante.</li><li>2. Utiliza la indumentaria apropiada para la realización de clase.</li><li>3. Utiliza los escenarios y material deportivo de una forma adecuada.</li></ol>   | Planilla de asistencia y reporte de retardos, al igual que el reporte de utilización adecuada del uniforme de educación física. |
| Funciones Cognitivas de Elaboración | <ul style="list-style-type: none"><li>• Participa activamente en clase, proponiendo y demostrando actividades o juegos que ha vivenciado con anterioridad en su entorno social.</li><li>• Participa en clase activamente con entusiasmo y dedicación.</li><li>• Es consciente de que el trabajo realizado en clase trae beneficios para su salud.</li></ul> | Elaboración de test de trabajos que se pueden realizar en clase. Aplicación de tareas que se ejecuten durante la clase.         |



|  |  |   |
|--|--|---|
| Funciones Cognitivas de Salida   | 1. Presenta habilidades y desarrolla destrezas deportivas a partir de experiencias adquiridas.<br>2. Demuestra modificaciones de sus saberes previos a través de la práctica continua de clase y extra-clase.<br>3. Desarrolla y coordina los movimientos básicos en la fundamentación.  | Aplicación y/o ejecución de test deportivos.<br>Autoevaluación sobre los temas vistos en clase y su aprendizaje.<br>Talleres teórico- prácticos de fundamentación<br>Deportiva - recreativa.  |
| Aspectos actitudinales<br>• Sentimiento capacidad<br>• Conducta de compartir<br>• Planificación objetivos<br>• Adaptación al cambio<br>• Tolerancia<br>• Autonomía | <ul style="list-style-type: none"><li>Lidera grupos deportivos, gimnásticos y de recreación (fuera y dentro de la institución).</li><li>Desarrolla los valores de respeto mutuo, solidaridad, comunicación, eficiencia, responsabilidad, compañerismo, formación y socialización.</li><li>Muestra responsabilidad frente a los talleres y consultas planteadas en clase.</li><li>Asume una actitud positiva frente a la victoria o a la derrota.</li><li>Mantiene y respeta las normas de juego.</li><li>Presenta formación y cultura deportiva.</li></ul> | Participación en eventos deportivos- recreativos.<br>Certificación de actividades extracurriculares deportivas-recreativas y culturales.<br>Participación con respeto y responsabilidad durante la clase, cuidado con el adversario, aplicando siempre el juego limpio. |

### 13. ACTIVIDADES DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EN SU PROCESO DE APRENDIZAJE

La institución cuenta con un número de estudiantes que presentan algún tipo de necesidad educativa especial, por esta razón se presentan aspectos como:

- Integrarlos al grupo con actividades de menor grado de complejidad.
- Ejecutar ejercicios de poca o mediana intensidad.
- Participar en juegos y actividades lúdicas preparadas especialmente para ellos.
- Realizar tareas de acompañamiento en actividades deportivas.
- Presentar trabajos escritos, dibujos, carteleras y otros.

#### 13.1 ACTIVIDADES DE APOYO PARA ESTUDIANTES CON DIFICULTADES EN SU PROCESO DE APRENDIZAJE

##### 13.1.1. ESTRATEGIAS DE NIVELACIÓN

Para las competencias no alcanzadas durante el desarrollo de cada periodo se darán una semana antes de finalizar el periodo y una semana después de la terminación del mismo, para que presente la nivelación; desarrollando un plan de



mejoramiento el cual será conformado por una guía diseñada de acuerdo a la competencia no alcanzada por el estudiante, sustentación y evaluación escrita. El desarrollo de la guía equivale a un 50%, la sustentación y evaluación por el mismo porcentaje del 50%. Los guías pueden contener:

Preguntas abiertas.

Consulta extra.

Exposición.

La sustentación se puede llevar a cabo por medio de pruebas escritas u orales; mediante ejercicios prácticos el estudiante demostrará su progreso por lo que es importante que tenga evidencias con su debida sustentación. Durante este proceso se pretende alcanzar las competencias y desempeños básicos en el estudiante.

### 13.1.2. ESTRATEGIAS DE PLAN DE APOYO

Tienen como objetivo consolidar estrategias de apoyo y seguimiento para los estudiantes que lo requieren:

- **Formación Complementaria:** Son talleres, actividades y técnicas de estudio, fortaleciendo la capacidad de rendimiento académico y formativo.

## 14. ARTICULACIÓN CON PROYECTOS TRANSVERSALES

| GRA<br>DOS | TIEMPO LIBRE | PREVENCIÓN<br>DE DESAS<br>TRES | EDUCACIÓN<br>SEXUAL | DEMOCRACIA | EDUCACI<br>ÓN<br>AMBIENT<br>AL | COMPRENSIÓN<br>LECTORA<br>QUINDIANIDAD | Y |
|------------|--------------|--------------------------------|---------------------|------------|--------------------------------|--|---|
|            |              |                                |                     |            |                                |  |   |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



REPÚBLICA DE COLOMBIA – DEPARTAMENTO DEL QUINDÍO  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LIBRE  
NIT 900003985 – 8 DANE 163190000288

|                                       |   |  |  |   |  |   |
|---------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| PRE<br>ES<br>CO<br>L<br>A<br>R-<br>1º | Participo en actividades recreativas y en juegos simples                                  | Detecto los sitios de riesgo en mi hogar y en mi aula de clase.                                    | ¿Quién soy yo?<br>Conozco y quiero mi cuerpo   | Me reconozco como miembro de una familia con deberes y derechos.                    | Aprendo a cuidar mi entorno.   | Disfruto los cuentos sobre mi Quindío.  |
| 2º y<br>3º                            | Participó activamente en juegos y ejercicios dirigidos.                                   | Detecto los sitios de riesgo en mi entorno estudiantil.  | Conozco mi cuerpo y aprendo a cuidarlo   | Mis deberes y derechos como miembro de una familia y de un grupo escolar            | Ayudo a cuidar mi entorno.   | Mediante la lectura viajo por mi Quindío.   |
| 4º y<br>5º                            | Participó activamente en juegos pre-deportivos.   | Detecto los sitios de riesgo y asumo aspectos preventivos en mi entorno comunitario.               | Asumo responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo.  | Acepto con responsabilidad mis deberes y reclamo con respeto mis derechos.          | Ayudo a cuidar mi entorno y colaboro a que mis compañeros también lo hagan.          | Leo y comprendo la importancia de ser un buen Quindiano.                                  |
| 6º y<br>7º                            | Participar activamente en eventos deportivos, artísticos y culturales programados.        | Dentro de un escenario deportivo tomar las decisiones adecuadas ante un evento que genere peligro. | Conozco mi cuerpo, lo valoro, lo respeto y lo hago respetar.   | Mi comportamiento como derecho y como deber durante el desarrollo de clase.         | Mantengo los escenarios deportivos en condiciones agradables en aseo y presentación. | Leo y comprendo los aspectos de diferente índole sobre el departamento del Quindío.       |
| 8º y<br>9º                            | Crear hábitos deportivos y artísticos para emplear adecuadamente el tiempo libre.         | Dentro de un escenario deportivo tomar las decisiones adecuadas ante un evento que genere peligro. | Conozco los cambios en mi cuerpo durante el periodo de la adolescencia y aprendo a valorarme como persona. | Cumplo con los deberes y hago valer mis derechos como estudiante del colegio libre. | Cuido mi entorno y ayudo a que los demás también lo hagan.                           | Leo y comprendo los cambios sociales, culturales, políticos y deportivos del Quindío.     |
| 10º<br>y<br>11º                       | Promover la práctica deportiva para que sirva como medio de utilización del tiempo libre. | Dentro de un escenario deportivo tomar las decisiones adecuadas ante un evento que genere peligro. | La relación entre mi cuerpo y mis sentimientos.  | Deberes y derechos como ciudadano y como egresado del colegio libre.                | Desarrollo campañas tendientes a mejorar nuestro entorno.                            | Leo, comprendo y propongo estrategias de cambio para mejorar el departamento del Quindío. |

**“POR UNA LIBERTAD CON CALIDAD Y RESPONSABILIDAD HUMANA”**



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LEGISLACION: Constitución política de Colombia. 2002. Bogotá. Intermedio
- Ley General de Educación. Ley 115 de 1994
- Leyes, Decretos y circulares reglamentarias emanadas del Ministerio de Educación Nacional. (1860 de 1994 - Ley 181 de 1995 - Resolución 2343 de 1996.)
- MAINEL, Kurt: Didáctica del movimiento. Instituto cubano del libro. La Habana: Orbe 1977.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL Marco General Educación Física, Recreación y Deporte. Propuesta de Programa Curricular 6°. a 11°. Bogotá, 1991.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL: Indicadores de logros curriculares Bogotá, Editorial Magisterio1978.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL: Lineamientos curriculares Educación Física Recreación y Deportes. Bogotá, Editorial Magisterio. 2000.
- MUÑOZ M, Luis Armando y Otro: Programa curricular de educación física para preescolar, grado maternal, A y B. Neiva H. Universidad Surcolombiana. 3 edición 1996
- BONILLA B, Carlos y CAMACHO C., Hipólito. Educación física básica primaria. Armenia. Editorial Kinésis. 1988
- CAMACHO C., Hipólito y otros. Alternativa curricular de Educación Física para secundaria. Neiva H. Universidad Surcolombiana. 1997
- COLDEPORTES. Reglamentos deportivos.
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES. Tomos 1 al 5. Editorial cultural S.A. Madrid, España. 1992.
- PROYECTO CURRICULAR DE ÁREA. Enfoque de la Modificabilidad cognitiva de Reuven Feuerstein. Un modelo de aprender a pensar. Hernán Bonilla Páez. • PILA TELEÑA, AUGUSTO. Preparación Física, segundo nivel, III edición. Ronda Toledo España 1980.
- AQUINO FRANCISCO Y ZAPATA OSCAR A. Sicopedagogía de la educación Motriz en la juventud. II edición. Editorial Trillas, México 1985.



- ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA, REREACIÓN Y DEPORTES. Documento # 15. Ministerio de Educación Nacional. I edición. 2010.
- ESTANDARES BÁSICOS DE COMPETENCIA PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE EN EL DEPARTAMNETO DE ANTIOQUIA, Gobernación de Antioquia, Secretaría de Educación. I edición. Litoimpresos y servicios Itda. Medellín, Colombia 2010.
- PLAN DE DESARROLLO DEPARTAMENTAL PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA. 2002. “Un aporte para una cultura de la paz”. Medellín. Imprenta departamental de Antioquia.
- MEDELLÍN CONSTRUYE UN SUEÑO MAESTRO. Expedición currículo. El plan de área de educación física, recreación y deportes. Gobernación de Antioquia, Secretaría de Educación. Impresos Begon S.A.S. I edición. Medellín, Colombia 2014.
- MEDELLÍN CONSTRUYE UN SUEÑO MAESTRO. Expedición currículo. El plan de estudios de educación formal. Orientaciones básicas. Gobernación de Antioquia, Secretaría de Educación. Impresos Begon S.A.S. I edición. Medellín, Colombia 2014.

## WEBGRAFIA

[www.Efdeportes.com](http://www.Efdeportes.com) [www.scoop.com](http://www.scoop.com)

[www.educatribu.net](http://www.educatribu.net)

[www.educaciontrespuntocero.co](http://www.educaciontrespuntocero.co)

[m wwweducasites.net](http://www.educasites.net) [www.uda.co](http://www.uda.co)

[www.edusa.net](http://www.edusa.net)