PLAN DE ESTUDIOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Esp. OSCAR ARMANDO OÑATE SANCHEZ
Docente Educación Física I.E.T: Nuestra Señora del Carmen.

Esp. WENDY JULIETTE CIFUENTES TRUJILLO
Docente Educación Física I.E.T: Nuestra Señora del Carmen.

2026

1. IDENTIFICACIÓN

TITULO: Plan de Estudios del Área de Educación Física, Recreación y Deporte.
MUNICIPIO: Líbano Tolima
ESTABLECIMIENTOS: I.E.T. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN
SEDE CENTRAL.

NIVELES:
PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA.

INTENSIDAD HORARIA: DOS HORAS SEMANALES

RESPONSABLES:
Esp. OSCAR ARMANDO OÑATE TORO
Docente Educación Física I.E.T: Nuestra Señora del Carmen.
Esp. WENDY JULIETTE CIFUENTES TRUJILLO
Docente Educación Física I.E.T: Nuestra Señora del Carmen.

TIEMPO: AÑO 2026
LUGAR: MUNICIPIO DEL LIBANO TOLIMA

2. JUSTIFICACIÓN

Los niños, niñas, jóvenes y adolescentes, son una clase de población altamente vulnerables, pues por su edad requieren de una atención permanente, personalizada e incluso planeada que garantice óptimos resultados; pero en realidad son muchas las dimensiones que están en juego, por ejemplo, la física, la cognitiva, la psicológica, la espiritual entre otras, por ello se hace mucho más compleja la atención en cuanto que la primera infancia necesita de un núcleo familiar que responda a dichas expectativas, al igual que un sistema educativo que ayude en esa formación integral a la que todo niño (a) debe llegar.

La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a los niños y niñas herramientas fundamentales tanto cognitivas, como físicas, volitivas y emocionales; por lo tanto es fundamental su desarrollo desde sus primeros años de vida, ya que apunta básicamente al desarrollo del cuerpo, de las capacidades físicas, habilidades y destrezas y al proceso de socialización e integración con el entorno; pero también es necesario el desarrollo de otras dimensiones del desarrollo humano que en la edad escolar se requieren para contribuir a la formación se seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes retos en el medio actual.

Todo niño o niña sin importar cuales sean sus condiciones de sexo, estrato social, raza o cultura tiene derecho a la recreación, al sano esparcimiento, al aprovechamiento del tiempo libre y por supuesto a la práctica de la educación física, el deporte y la recreación; por lo tanto las instituciones educativas de nuestro municipio deben propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.

Es así como se hace necesario exigir que en la institución educativa Técnica Nuestra señora del Carmen y sedes anexas respondan efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se le garantice oportunamente la clase de educación física, recreación y deporte con una adecuada intensidad y duración para todos en general.

De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en los niños y niñas el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y especiales, las cuales son necesarias para la vida, como son: el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la velocidad, la agilidad, la direccionalidad y la lateralidad Contribuyendo al desarrollo cognitivo: la agilidad mental, la atención, el óptimo rendimiento académico, el aumento de la compresión lectora y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce y bienestar personal.

La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y sobre la práctica, desde referentes centrados en el desarrollo humano y en la complejidad con una perspectiva orientada hacia la consecución de la formación del ser humano en su totalidad.

La Educación Física de esta manera tiene la finalidad del perfeccionamiento de las facultades de movimiento de la persona; sin olvidar las mutuas dependencias entre los diversos factores de la conducta humana general, en aras de un equilibrio para el desarrollo personal, como plantea González Muñoz citado por Uribe (2003).

De esta manera se puede entender que la Educación Física, la recreación y el deporte es un asunto integral en la cual interactúan todas las dimensiones, capacidades y esferas del ser humano. La intencionalidad del desarrollo del área en nuestras instituciones se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados

en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, pero es necesario que extienda sus beneficios en bien de las esferas del ser humano.

En la actualidad es demasiado importante resaltar y reconocer el papel que cumple el plan de estudios del área en la estructura del currículo como mecanismo que permite planear y organizar el desarrollo del proceso educativo que nos incluye en la actualidad; el cual debe ser un mecanismo estructurado y sobre todo consciente para así alcanzar las metas del acto educativo, que debe conllevar a una formación integral de los educandos atendiendo a los presentes y futuros retos que nos depara sociedad actual. Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias del entorno, del ambiente y de los seres que allí interactúan; por lo tanto se requiere que sea una práctica social que contribuya a la formación integral de la persona, en sus dimensiones: cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica. Se debe entonces propender por el desarrollo de un plan integral del área que privilegie el desarrollo humano y social de la persona, a través del desarrollo de competencias que le faciliten a la persona la adquisición de conocimiento, el acceso a la cultura, y a la adquisición de valores para vivir en sociedad.

Es por esto que se adopta para el municipio el proyecto de investigación y sistematización denominado “Sistematización de la experiencia de planes de estudios de las instituciones educativas del municipio de sabaneta” con una estrategia primordial de reflexión y análisis que permite repensar el proceso para una formación en competencias y sobretodo vivencial de la práctica pedagógica, posibilitando la cualificación y el mejoramiento del quehacer pedagógico y propenda por una educación con calidad.

3. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente, con la práctica de actividades complementarias.

Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento que repercuta en la resolución de problemas en los ámbitos cognoscitivo, motriz afectivo y social.

Estimular, desarrollar y conservar la condición física del educando a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas, atendiendo las características individuales del mismo.
Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.

Fomentar la manifestación de actitudes positivas individuales y grupales, así como la adquisición de valores a partir de actividades que utilicen el movimiento como forma de expresión.

Incrementar las actitudes de respeto, cooperación y confianza en los demás.

Fortalecer la identidad nacional al practicar actividades físicas – recreativas tradicionales y regionales.

3.1. PROPÓSITOS PARA CADA GRADO

PROPÓSITO PARA EL GRADO PREESCOLAR: Promocionar la actividad física, la lúdica, la recreación en los niños y niñas, en el medio natural a través del conocimiento de su cuerpo y el desarrollo de acciones motrices generadoras de placer y disfrute, que contribuyan a la socialización e integración del ser humano en su contexto social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO PRIMERO: Desarrollar en los niños y niñas habilidades motrices básicas que consoliden la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias lúdicas y recreativas, fortaleciendo el desarrollo de valores y actitudes de convivencia ciudadana que propendan por el bienestar individual y colectivo.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SEGUNDO: Afianzar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades motrices básicas que fortalezcan la memoria motriz y los hábitos de vida saludable, por medio de distintas experiencias formativas, lúdicas y recreativas, que poco a poco consoliden la integración y una sana convivencia ciudadana en el ambiente, propendiendo por el bienestar de la persona en el medio social.

PROPÓSITO PARA ELGRADO TERCERO: Propiciar oportunidades de desarrollo en los niños y niñas para que afiancen las destrezas motrices básicas, los gestos deportivos de la gimnasia y el atletismo y el fomento de hábitos saludables, por medio de formas jugadas, manejo de pequeños elementos y juegos predeportivos y la vivencia de valores sociales y personales que permitan el mejoramiento de su calidad de vida.

PROPÓSITO PARA EL GRADO CUARTO: Fortalecer en los niños y niñas los patrones básicos de movimiento, el mejoramiento de sus capacidades físicas, las habilidades y destrezas, los hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores sociales y el cuidado del medio ambiente por

medio de los juegos predeportivos, los mini deportes y las actividades colectivas y grupales que contribuyan a la socialización, la integración y la convivencia social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO QUINTO: Fomentar hábitos de higiene y salud física, el desarrollo de la percepción, las practicas lúdico-recreativas y el espíritu deportivo, por medio del juego como elemento dinamizador, de los juegos predeportivos, y la iniciación deportiva, que fortalezcan la formación integral del niño y la niña para generar ambientes de aprendizaje en armonía con el entorno natural y la convivencia social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SEXTO: Fortalecer hábitos saludables, de higiene, limpieza, nutrición y alimentación en los niños y niñas que conlleven al fortalecimiento de su cuerpo y al mejoramiento de los patrones básicos de locomoción, manipulación y equilibrio a partir del desarrollo de habilidades y destrezas básicas y el desarrollo de prácticas recreo-deportivas en diferentes ambientes que promuevan los valores sociales y contribuyan a la formación integral del ser humano.

PROPÓSITO PARA EL GRADO SÉPTIMO: Proporcionar a los estudiantes posibilidades de movimiento, el mejoramiento de sus habilidades y destrezas físico atléticas, la cualificación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de las capacidades condicionales, y la iniciación deportiva por medio del desarrollo del juego, las actividades lúdico recreativas en el medio natural, los juegos predeportivos y las acciones dirigidas, permitiendo la vivencia de valores sociales y una adecuada interacción con el entorno social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO OCTAVO: Facilitar el desarrollo físico, psíquico y mental de los estudiantes a través de la realización de prácticas físicas saludables, que mejoren el nivel de sus capacidades motrices y permita comprender y aceptar su identidad corporal y valorar el movimiento como elemento fundamental de la interacción con el ambiente, con los demás y consigo mismo posibilitando la integralidad del ser humano.

PROPÓSITO PARA EL GRADO NOVENO: Proporcionar las condiciones necesarias para la cualificación de la actividad física, el mejoramiento de las capacidades motrices y los patrones de movimiento aplicados al desarrollo de los fundamentos deportivos individuales y colectivos, y al desarrollo de experiencias lúdicas y recreativas en convivencia con la naturaleza, propiciando el respeto y el fomento de los valores sociales que permitan la formación de seres integrales útiles a la sociedad.

PROPÓSITO PARA EL GRADO DÉCIMO: Desarrollar en los jóvenes liderazgo, motivación y espíritu, lúdico, deportivo y recreativo a través de la planeación, organización y desarrollo de estilos de vida saludable encaminados a fortalecer el desarrollo personal y social, haciendo uso adecuado del medio ambiente, fomentando valores sociales y hábitos de vida saludable que generen socialización, integración y convivencia social.

PROPÓSITO PARA EL GRADO UNDÉCIMO: Proyectar la formación de seres humanos autónomos útiles a la sociedad, con conocimientos, habilidades y destrezas cognitivas y físicas, capaces de establecer y promover estilos de vida saludable, aprovechar y conservar los recursos físicos y naturales del medio, comprender el desarrollo físico del ser humano, fomentar procesos de iniciación y desarrollo deportivo en el contexto social y así contribuir a generar una mejor calidad de vida.

4. MARCO LEGAL

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. 1991
ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son las siguientes: entre ellas: Educación física, recreación y deportes.

La ley 115 de 1994, ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes: el decreto 1860 de 1994, la resolución 2343 de 1996 y el decreto 230 de 2002, los cuales precisan con referencia a la educación física lo siguiente:

LEY 181, de 1995, Ley Marco del Deporte de 1995

Conocida también como ley marco del deporte en Colombia. “regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física”.

Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.

Capítulo 1- objetivos generales y rectores de la ley

Artículo 1°: Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 3°: Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales arraigadas en el territorio nacional y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

Capítulo 2-principios fundamentales
Artículo 4°: Derecho social
El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyente gasto público social, bajo los siguientes principios:

Universalidad: todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación Ciudadana: es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración Funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrían de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.

Titulo 2. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5°.

La Recreación: es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del Tiempo Libre: es el uso constructivo que el ser humano hace de el en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva.
Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La Educación Extraescolar: es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

El Plan Colombiano de Educación Física: definido de manera participativa por el Ministerio de Educación Nacional, COLDEPORTES, las universidades que poseen facultades o programas de educación física y la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física constituye otro de los lineamientos establecidos con el ánimo de trazar criterios para la definición de un currículo común. En el documento se hace precisiones sobre el concepto del área, se presenta un diagnóstico sobre el desarrollo de la misma, se definen objetivos generales y específicos y se establecen las líneas de acción para el logro de estos, las cuales se agrupan en cuatro grandes campos a saber: Investigación, Educación, Práctica de la actividad física y Gestión.

5. CONTEXTO SOCIAL Y DISCIPLINAR

DIAGNÓSTICO SOCIAL.

El diagnóstico de la Educación Física, la recreación y el deporte en las Instituciones Educativas adscritas a La Institución Educativa Técnica Nuestra Señora Del Carmen se debe enfocar desde dos aspectos:

La educación física, la recreación y el deporte en Preescolar y la Básica Primaria.

La administración de la Educación Física En la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora del Carmen nace desde el año 2016 ya que debido a la falta de un docente especializado y vinculado en el área; se llevaba a cabo un plan de estudios que no respondía a las necesidades de los estudiantes carmelitas y el contexto en que ellos se desarrollan e interactúan.

Es por esto que se inicia con las necesidades del de Área para preescolar y la básica primaria teniendo en cuenta contribuir con los requerimientos del entorno y las necesidades de cada etapa, que surgen de acuerdo al desarrollo psicomotor del ser humano y cuyos contenidos han permitido contribuir a la formación y mejoramiento de los estudiantes en los aspectos cognoscitivo, socio afectivo, y motriz, es decir, en el aprendizaje de nuevos conocimientos, en la adquisición de habilidades y destrezas para la práctica deportiva y en su relación con los demás, y con el ambiente.

La educación física, la recreación y el deporte en la Básica Secundaria y la Media.

Por otro lado la básica secundaria y la media han venido trabajando con el Plan Integrado de Área que el docente, cada año propone, realiza o actualiza.

El desarrollo de la Educación Física, la recreación y el deporte en la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora del Carmen y sedes anexas, se delimita a través de la siguiente matriz DOFA.

DEBILIDADES

La desnutrición de muchos niños de escasos recursos.

El poco compromiso de los estudiantes de básica secundaria con la conceptualización teórica.

La falta de materiales deportivos.

La poca bibliografía específica del área

El nivel de conocimiento de los estudiantes.

OPORTUNIDADES

El apoyo recibido por los administradores educativos que han regido los destinos de la institución y que han apoyado las actividades realizadas.

El apoyo en infraestructura que brinda las entidades públicas, ILIDER, y alcaldía municipal.

El crecimiento poblacional del municipio

La asignación e inversión de mayores recursos económicos en el área.

Los semilleros deportivos en disciplinas como: voleibol, baloncesto, atletismo, fútbol de salón y fútbol.

La participación en seleccionados y equipos de representación institucional, municipal y departamental.

FORTALEZAS

La disposición de las directivas por ubicar el área entre las importantes dentro del plan de estudios.

El apoyo constante que brindan las directivas a los docentes del área.

El buen desarrollo motriz que han venido teniendo los niños a partir de la Educación Física.

Los espacios físicos para la práctica de la Educación Física, pues todas las Instituciones los poseen (polideportivo, zonas verdes, entre otros).

La incidencia que ha tenido el trabajo de la Educación Física en los niños en la adquisición de otros aprendizajes.

La disposición de los estudiantes para la práctica especialmente los niños de primaria.

El profesionalismo de los docentes del área, licenciado en Educación Física, recreación y deportes y otros que evidencia especial agrado por el área y sus actividades.

AMENAZAS

La falta de espacios físicos suficientes y óptimos en la mayoría de las instituciones.

La falta de mantenimiento de los polideportivos ya que no son las más adecuadas para un trabajo pedagógico.

La falta de un banco de talleres en algunas Instituciones como plan especial para los estudiantes incapacitados y con discapacidad.

Los pocos materiales que hay en las Instituciones Educativas.

El mal estado de los pocos materiales que hay.

La poca inversión económica que se hace en el área.

La drogadicción y la contaminación visual.

Falta de procesos deportivos en algunas instituciones.

A nivel deportivo se destaca la Institución Educativa por la participación de estudiantes deportistas de algunas instituciones en los juegos escolares e intercolegiados, nivel municipal, zonal departamental y final departamental, departamental, además de la proyección para participar en otros eventos como festivales deportivos en el Municipio.

El desarrollo del deporte en la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora del Carmen y sedes anexas se delimita a través de una matriz DOFA.

DEBILIDADES

La falta de compromiso de algunos padres de familia con las participaciones a eventos deportivos.

La falta de cultura y disciplina deportiva de los estudiantes.

La falta de materiales en las Instituciones Educativas para la práctica deportiva.

La poca inversión de las instituciones en el área.

OPORTUNIDADES

Crear convenios con otras Instituciones para la consecución de escenarios deportivos.

Crear Clubes Deportivos al interior de las Instituciones Educativas.

Más inversión económica en materiales por parte de las Instituciones Educativas para la práctica deportiva.

Aumentar la participación de disciplinas deportivas en juegos escolares e intercolegiados.

La inversión social para la construcción de espacios deportivos y recreativos.

FORTALEZAS

El apoyo decidido de la Administración de La institución educativa con el deporte escolar y juegos intercolegiados.

El tener docente especialista en cada una de las principales disciplinas deportivas.

La participación y motivación de los estudiantes en los semilleros.

La proyección de la Institución a nivel Municipal, y Departamental.

La participación de la Institución en juegos escolares e intercolegiados a nivel municipal.

AMENAZAS

La violencia

La inseguridad social en las instituciones y en el municipio.

La falta de oportunidades para acceder a la práctica deportiva

Dificultades económicas en los núcleos familiares.

La falta de trabajo

6. REFERENTE CONCEPTUAL O DISCIPLINAR

El análisis del contexto y el estudio de las características y necesidades de los Estudiantes.

Constituye otro de los elementos imprescindibles en todo proceso de planificación. El profesor de educación física debe conocer cuáles son las características socioeconómicas de los padres de familia, la ubicación del colegio, el estrato del barrio en el cual está situado, características de las vías de acceso, posibilidades de desplazamiento para utilizar escenarios públicos o de otras instituciones, características de los escenarios y material didáctico. Todo lo anterior implica un estudio diagnóstico riguroso en el cual deben participar representantes de toda la comunidad educativa. Este, debe ser actualizado cada año y constituye un elemento de juicio importante para la toma de decisiones.

El análisis de las características de desarrollo motor de los estudiantes, sus aficiones en el campo deportivo, el tipo de evento en los que participan, los antecedentes de salud, constituyen otros elementos de juicio que le garantizan al profesor un conocimiento profundo del medio, proporcionando mayores posibilidades de éxito en la estructuración de currículos.

Los cuatro aspectos anotados, constituyen puntos de conocimiento y análisis imprescindibles en los procesos de planificación, pero no son los únicos, existen otros aspectos denominados por algunos autores como complementarios que, también, merecen ser mencionados en este aparte, estos son: las actividades deportivas de la Institución, los materiales y escenarios y las características del profesor.

Las actividades deportivas de la Institución. “La educación física obligatoria, que corresponde a la enseñanza impartida en el marco del horario oficial para cada nivel de clase, no es la única forma de práctica de actividades físicas y deportivas dentro de un centro escolar”. Los campeonatos internos, locales, regionales y nacionales, las jornadas recreativas, los encuentros amistosos, la preparación de selecciones representativas en diferentes modalidades, constituyen variables importantes que afectan la dinámica de la clase de educación física, dado que son aspectos que impactan a los estudiantes y la institución en general.

Los materiales y escenarios. La cantidad y calidad de los escenarios e implementos que posee la institución, así como las posibilidades de préstamo, definen en gran medida lo que se puede hacer con las programaciones de educación física, el profesor debe estar pendiente para sugerir la compra de nuevos materiales, si desea hacer cambios en las programaciones; es necesario aportar conocimientos y experiencias a la hora de decidir qué equipos se deben adquirir, y qué escenarios se deben construir, esta es una responsabilidad indelegable.

El profesor de educación física. El nivel de profesionalización alcanzado, su capacitación o formación permanente, sus actitudes y aptitudes deportivas, su responsabilidad y compromiso institucional, su capacidad comunicativa, su autoridad frente a los estudiantes, el reconocimiento institucional alcanzado y su experiencia, entre otras, son variables importantes en el momento de decidir cuál debe ser la orientación que se dará al área de educación física. En última instancia es el profesor quien operacionaliza una programación; de la dinámica y la capacidad del docente depende en gran medida el éxito.

El trabajo educativo con adolescentes, desde la Educación Física, requiere del planeamiento, orientación y conducción del proceso de enseñanza – aprendizaje por parte del docente, considerando los intereses y necesidades de púberes y adolescentes y del entorno; en ese sentido se requiere de una metodología centrada en la participación activa y reflexiva, es decir partir de la práctica y la vivencia hasta el conocimiento y la comprensión; del trabajo pedagógico de los estudiantes.

COMPETENCIAS A LAS CUALES SE APUNTA EN EL ÁREA Y LOS GRADOS

La competencia en su relación con el desempeño consiste en llevar a la práctica con eficiencia y eficacia el conocimiento teórico adquirido, es trascender el saber, hasta llevarlo al saber hacer, es la traducción del aprender a conocer en el aprender a hacer, y preferiblemente en el aprender a hacer en compañía de otros. La competencia en su relación con el desempeño se preocupa por formar a los y las estudiantes para que apliquen sus conocimientos éticamente en el mundo de la vida, en el mundo del trabajo.

Partiendo de los aspectos desarrollados hasta el momento, la escuela en los procesos de evaluación de competencias, debe procurar que el desarrollo de los y las estudiantes sea observable por medio del desempeño en las actividades que desarrolla en los diferentes contextos (en el aula y en la vida cotidiana).

LA COMPETENCIA MOTRIZ EN PREESCOLAR Y EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA.

De ahí que el concepto de competencia motriz hace referencia al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que permiten que los escolares superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de educación física como en su vida cotidiana. Ruiz (1995:19)

Esto significa que ser competente en el campo de la motricidad requiere el desarrollo de las experiencias y capacidades necesarias que permitan al sujeto aprender y apropiarse de un conjunto o repertorio de habilidades motrices, para emitir respuestas adecuadas y pertinentes ante situaciones motrices que frecuentemente son nuevas. Para lograr esto es necesario adquirir los conocimientos, procedimientos y las actitudes indispensables, que permitan desarrollar las prácticas motrices con autonomía.

Para la educación preescolar básica desde referentes de organización escolar, las competencias son agrupadas por grados para cada área, y se desagregan en logros de desempeño esperados.

PROCESO DE LA PLANIFICACION CURRICULAR EN EDUCACION FISICA

El proceso de planificación constituye uno de los aspectos más descuidados por profesor de educación física, siendo considerado en muchos casos como una actividad tediosa y carente de importancia. Nuestro interés al plantear la propuesta curricular, es contribuir a cambiar este concepto, por esta razón, se dan a conocer elementos generales de la planificación partiendo de los denominados ejes curriculares generales de preescolar al grado 11°, con sus respectiva competencia general y estándares de competencia sugeridos, acordados por el colectivo de docentes, para seguidamente presentar los aspectos referidos a las mallas curriculares pertinentes para cada grado, con sus respectivos propósitos y contenidos específicos.

ESTÁNDARES GENERALES DE COMPETENCIA MOTRIZ

El grupo de docentes que trabaja en la creación del plan de estudios de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora del Carmen y sedes anexas, tomó como referencia los estándares sugeridos, los propuestos por el Grupo de Investigación "Acción Motriz" de Hipólito Camacho Coy, ya que los del Ministerio de Educación Nacional y del departamento, aún siguen en construcción, evaluación y revisión.

EJES CURRICULARES DEFINIDOS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Los contenidos se han estructurado en 4 ***EJES CURRICULARES*** que deben ser trabajados de manera interrelacionada, dinámica e integradora durante todo el año, estos son:

1. **ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD:** Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ. (Estimulación perceptivo motriz):
Conocimiento y dominio del cuerpo. Senso percepciones y experiencia motrices básicas.

3. HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICO MOTRICES: Capacidades físicas condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, Formación deportiva básica, Iniciación deportiva y Deporte escolar.

4. EXPRESIONES SOCIOMOTRICES: Interacción social: Actitudes y valores culturales, lúdicos, deportivos, recreativos de socialización e integración.

Con estos contenidos se debe ejercer una acción pedagógica encaminada a satisfacer las necesidades individuales y sociales del escolar.

EJES CURRICULARES Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Organización de contenidos
Para el diseño curricular del plan de área de educación física, recreación y deporte de la Institución, se definen 4 ejes curriculares, con su correspondiente competencia específica:

EJE CURRICULAR N° 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Componente Físico – motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar y adquirir hábitos saludables de higiene, limpieza, nutrición, alimentación e hidratación para beneficio y mantenimiento de su cuerpo y para el desarrollo armónico de sus capacidades físicas básicas, mediante el aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas.

La actividad física corresponde a cualquier acción física que genere movimiento, es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. La actividad física beneficiará a nuestra salud siempre y cuando esta la realicemos correctamente.

Competencia Físico motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de

ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea. Se contribuye en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.

EJE CURRICULAR N° 2. DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ

Componente Psicomotor. Las capacidades coordinativas o cualidades motrices, constituyen la parte cualitativa de movimiento corporal, por lo que estos aspectos, se orientan a mejorar cualitativamente los movimientos de púberes y adolescentes; y a enriquecer las posibilidades motrices. Promueve el desarrollo de las capacidades coordinativas, perceptivas y expresivas, relacionadas con el espacio, el tiempo y las relaciones; es decir se pone énfasis en la coordinación, el equilibrio y el ritmo; como elementos de creación y afectividad.

En este aspecto se agrupan contenidos cuyo objetivo es estimular el desarrollo de la percepción y la coordinación motriz (ubicación en el espacio y en el tiempo, equilibrio, lateralidad, coordinación viso motriz y psicomotriz). Estos contenidos se enfatizan en los tres primeros grados de la educación primaria y continúan en los grados superiores para estimular las capacidades físicas coordinativas.

Para este eje curricular se establece la competencia Psicomotriz y la Competencia Perceptiva Motriz.

Competencia Psicomotriz: Es aquella de carácter neurobiológico, que en la literatura encontramos como dependiente de las manifestaciones gnosopraxiológicas, es decir claramente dependientes del desarrollo cognoscitivo integrado a la motricidad e incluye un apartado que en literatura específica se ha identificado como el aspecto perceptivo motriz el cual trata como una competencia especifica dentro de la motricidad.

Competencia Perceptiva Motriz: Es aquella de carácter neurobiológico dependiente de los programas perceptivo motor. Se difiere de la propuesta anterior en que mientras lo psicomotriz se refiere a la evolución de las nociones, lo perceptivo motriz como su nombre lo indica se refiere a la percepción como tal.

EJE CURRICULAR N° 3 HABILIDADES FÍSICO MOTRICES (FÍSICO DEPORTIVAS)

Componente Físico Motor. Los estudiantes tienen necesidad de desarrollar armónicamente sus capacidades físicas básicas, mediante el aprendizaje y la práctica reflexiva de actividades y ejercicios corporales, el conocimiento de su propia capacidad al iniciar sus prácticas físicas, la toma de decisiones con criterio para seleccionar actividades aeróbicas y anaeróbicas en beneficio de su salud, valorando y respetando su cuerpo y por tanto su persona, para aumentar sus potencialidades. Este componente incluye el conocimiento y la valoración de la salud, así como la utilización de actividades físicas; comprende a las “cualidades físicas”: capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad que representan la parte cuantitativa del movimiento corporal.

Competencia Físico Motriz: Es aquella que el factor dependiente de su determinación es el estado y condición física de todos y cada uno de los componentes somáticos, siempre verificable cuantitativamente. Hace referencia a lo que en la literatura específica de área designamos como capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

EJE CURRICULAR N° 4 EXPRESIONES SOCIOMOTRICES

Componente Socio Motriz. Las necesidades de los alumnos, relacionadas con su dimensión socio-motriz; requieren de ser atendidas en el desarrollo, mejora y aplicación de habilidades específicas y destrezas motoras, para la libre elección de participar responsablemente en actividades físicas, deportivas, lúdicas y recreativas. Promueve la capacidad de relación mediante

el aprendizaje, la práctica y la participación de los estudiantes en los deportes más comunes, así como la toma de conciencia de la importancia de adquirir conocimientos y prácticas permanentes de la actividad deportiva, lúdica y recreativa, en beneficio de su desarrollo personal.

Competencia Socio Motriz: Es aquella que se refiere y se determina en función de los otros y la motricidad, implica la dialéctica entre cooperación y oposición de la motricidad y corporalidad de los otros dentro de un mismo entorno. Fácilmente identificable en la facilidad de trabajo de equipo y en la resolución de problemas que suscita la motricidad ya sea en un juego, deporte, coreografía etc.
Implícitamente los ejes curriculares articulan unos elementos o aspectos denominados componentes, que están implícitos en el desarrollo de los contenidos.

COMPONENTES DE LA ESTRUCTURA CURRICULAR
Para efectos operativos del currículo, se proponen los siguientes componentes, los cuales están implícitos en todos los contenidos de los diferentes ejes curriculares y se evaluarán a través de los indicadores de desempeño:

SALUD: Higiene y limpieza. Hábitos saludables. Medidas de seguridad y Prevención de accidentes. Promoción de la salud. Auto cuidado. Alimentación Nutrición. Estilos de vida saludable.

VALORES: Liderazgo. Autodisciplina. Solidaridad. Cooperación. Participación. Motivación, etc.

SEXUALIDAD: Educación para la igualdad de oportunidades en ambos sexos. Trabajo mixto. Trabajo cooperativo. Atención a la diversidad.

MEDIO AMBIENTE: Conservación y protección, Aprovechamiento del entorno, Reciclaje, y manejo de residuos, Orientación en el medio, Hábitos de sentido vial de observación psicomotórico, relacionados con la noción de espacio y tiempo (desplazamiento, empleo de senderos, puentes, parques).

COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA: Ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad: Respeto y defensa de los derechos humanos, Educación Física, Convivencia y Paz, Educación física, participación y responsabilidad democrática. Educación Física, pluralidad, identidad y valoración de las diferencias

EDUCACIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA
La Educación Física ha tenido a través de su historia una indeterminación conceptual producto de las múltiples acepciones que puede tener en un contexto específico, de igual manera las concepciones de cuerpo, sociedad y ser humano que se tiene en un momento determinado orientan las acepciones que hacia ella se otorgan. La falta de construcción teórica propia del área es un factor importante que genera la debilidad conceptual; por esto, sus bases teóricas han surgido de otras áreas del conocimiento como la biología, la Psicología, la fisiología y la pedagogía; esta última con mayor fuerza, dando lugar a tendencias como la deportivista, la expresiva o la educación física de base.

7. MALLAS CURRICULARES

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 1°,** 2° y 3º **PERIODO:** 1 **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos 1.2 Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas 2.1 Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. 3.1 Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. 3.1 atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física	CONCEPTUALES Identifica las partes del cuerpo en mí mismo y en sus compañeros. Asimila los conceptos de ritmo, coordinación y equilibrio. Comprende acciones en el espacio y en tiempo. Reconoce ventajas y beneficios del calentamiento PROCEDIMENTAL Aplica la coordinación, el equilibrio y el ritmo de acuerdo a las actividades propuestas en clase. Reconoce su lado derecho e izquierdo en sí mismo y en los demás. Controla su cuerpo en diferentes patrones de movimiento. Realiza paradas de manos y volteos con y sin la ayuda del docente. Percibe sensaciones a través de su cuerpo: pulso, tensión y relajación. Formaciones básicas: Fila, hilera, círculo, semicírculo, cuadro. ACTITUDINALES Lidera acciones en el grupo y coopera con sus compañeros. Respeta las normas y demuestra buen comportamiento Respeta a sus compañeros, cuida y valora su cuerpo y el de los demás.	A. Primeros hábitos de la vida social, higiénicos y comportamentales para realizar una actividad física B. Rondas y juegos que integren el esquema corporal C. Reconocimiento del cuerpo: extremidades, superiores, inferiores, etc D. Formas básicas y primeras combinaciones: caminar, trotar, correr, lento-rápido. E. Ubicación en el entorno a través de juegos predeportivos-. Izquierda, derecha, arriba, abajo, etc. F. Formas básicas y primeras combinaciones de lateralidad G. Ejercicios de poca duración con pulsaciones de baja, media y alta frecuencia cardiaca y pulsaciones en forma adecuada y ordenada con vuelta a la calma (recuperación). H. Desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo. I. Dominio de movimientos corporales: lateralidad, direccionalidad, espacialidad y temporalidad J. Juegos de correr con objetos, saltar y correr, de lanzar a diferentes distancias K. Aplicación de formaciones y estrategias.	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 1°,** 2° y 3º **PERIODO:** II **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, **Lúdica motriz**, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
-Exploro cambios fisiológicos que se presentan -Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. - Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. - Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. - Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades - Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. -Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física -Participo activamente de los juegos predeportivos y ejecuto diferentes actividades físico-motriz.	CONCEPTUALES Identifica los patrones básicos de locomoción y manipulación en las actividades cotidianas. Reconoce los relevos y mini competencias como actividades físicas. Diferencia los tipos de volteo en las actividades de clase y posiciones invertidas. Identifica acciones propias de las diferentes capacidades físicas. PROCEDIMENTAL Practica con agrado y disfruta de las actividades que desarrollan los patrones elementales de movimiento. Emplea el espacio y los recursos para realizar rollos adelante y atrás y posiciones invertidas. Controla pequeños elementos en el desarrollo de la clase. Practica los relevos y las mini competencias para mejorar sus habilidades motrices básicas. Reconoce los deportes a través de los juegos y sus implementos. ACTITUDINALES Participa con entusiasmo en las diferentes actividades físicas. Emplea adecuadamente los recursos para la clase. Reconoce sus habilidades y limitaciones en las prácticas deportivas. Acata y cumple las reglas establecidas para las prácticas físicas.	a. Ejecución de juegos de imitación, relevos y rondas que impliquen coordinación, equilibrio y ritmo b. Ejercicios de respiración, tensión, relajación y sensaciones plantares. c. Manipulación y uso de diversos elementos teniendo en cuenta la relación espacio-tiempo d. Realización de actividades lúdicas e. Gimnasia básica f. Ejercicios o actividades para el desarrollo de capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad g. Exploración de deportes individuales y de conjunto h. Organización y ejecución de festivales deportivos i. Minifutbol j. Minivoleibol k. Minikitbol l. Minitenis m. Minibaloncesto n. Minibeisbol	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 1°,** 2° y 3º **PERIODO:** III **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, **Técnicas del cuerpo**, Condición física, **Lúdica motriz,** Lenguajes corporales, **Cuidado de sí mismo** **TIEMPO**: 14 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
- Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. - Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades. - Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. - Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar -exploro el juego como un momento especial en la escuela - Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. -Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales -Exploro juegos y actividades físicas de acuerdo con mi esas y mis posibilidades	CONCEPTUALES Diferencia los juegos de piso, mesa y calle. Comprende las reglas establecidas para las diferentes actividades. Clasifica los mini juegos de acuerdo a los deportes específicos. PROCEDIMENTAL Participa y sigue las reglas en los juegos de cooperación y oposición. Demuestra sus habilidades y destrezas en la realización de juegos de piso, mesa y de la calle. Participa y se integra en los mini juegos y carruseles infantiles propuestos para la clase. ACTITUDINALES Cumple las normas de convivencia en la práctica deportiva. Se integra de forma positiva a las actividades de clase. Acepta y respeta las sugerencias de sus compañeros. Deposita la basura y residuos en sitios indicados.	-manejo de extremidades e implementos con in solo pie, una sola mano, con ambas -traslado e implementos con diferentes ritmos y a diferentes direcciones -equilibrio con y sin objetos en la mano, al asar de un lado a otro. -Desplazamientos del cuerpo: pruebas y competencias. -desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo -dominio de movimientos corporales: lateralidad, direccionalidad, especialidad y temporalidad. -realización de actividades y juegos que involucren las capacidades físicas. -juegos a lanzar a diferentes distancias (tiro al blanco) -actividades básicas de la gimnasia -Manipulación y uso de diversos elementos en el espacio y en el tiempo.	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 4º** y 5° **PERIODO:** I **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, **Cuidado de sí mismo** **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. 1.2 Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. 1.3 Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. 1.4 Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. 1.5 Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud. 1.6 Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	CONCEPTUALES Reconoce fácilmente las partes de su cuerpo y funciones básicas. Identifica hábitos de higiene, limpieza alimentación e hidratación para la práctica deportiva. Reconoce ventajas y beneficios del calentamiento. Comprende la importancia de las normas de seguridad, las formaciones y los desplazamientos en sitios públicos, senderos y puentes. PROCEDIMENTAL Ejecución del calentamiento. Elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva. Clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes. Aplicación de formaciones y sistemas organización grupal . ACTITUDINALES Muestra una actitud positiva y de cooperación en tareas motrices. Acata las normas y recomendaciones para la práctica deportiva. Aplica la secuencia del calentamiento en forma organizada.	-Dibujar el cuerpo humano, identificando sus partes y funciones -Conducta de entrada y recomendaciones generales para la clase -ejecución del calentamiento -clasificación de los alimentos y bebidas hidratantes -Aplicación de formaciones y sistemas Organización Grupal -circuito perceptivo -circuito de acción motriz individual y grupal -test de habilidades físicas motrices -elaboración de carteles sobre cultura física y salud para la práctica deportiva -adaptación a la actividad física (lúdica) -acondicionamiento físico -realizar una cartelera identificando la importancia del ejercicio, para la buena salud -identificar, diferenciar y practicar los deportes según su modalidad (de combate, acuáticos, extremos)	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 4º** y 5° **PERIODO:** II **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. 2.1 Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. 3.1 Aplico reglas sencillas en diferentes practicas deportivas individuales y en grupo. 3.2 Propongo la realización de juegos y actividades físicas	CONCEPTUALES Reconoce con facilidad las capacidades coordinativas básicas. Proyecta su lateralidad, espacialidad y direccionalidad de acuerdo a sus posibilidades de movimiento. Relaciona la coordinación, el equilibrio y el ritmo con sensaciones auditivas. Reconoce la gimnasia básica como práctica deportiva. PROCEDIMENTAL Controla su esquema corporal a través de movimientos que implican tiempo y espacio. Coordina con eficiencia movimientos de alternancia, simétricos. Percibe su frecuencia cardíaca y pulso a través del tacto en distintas partes del cuerpo Coordina ejercicios de gimnasia a través del uso de pequeños elementos. Aplica orientación, distancia, dirección y trayectoria en las prácticas atléticas y en las actividades de iniciación deportiva. ACTITUDINALES Manifiesta interés y agrado al realizar las tareas propuestas en clase. Es responsable en las actividades pedagógicas y prácticas. Respeta a sus compañeros y contribuye a superar sus dificultades. Cumple con el uniforme y la puntualidad a las clases	-ejecución de actividades en diferentes espacios y tiempos -ejercicios de independencia segmentaria -frecuencia cardiaca y pulso, tensión y relajación -gimnasia básica con pequeños elementos -explorar el equilibrio corporal empleando el tacto y el oído sin que intervenga la vista. -realización de juegos que requieran posturas especificas para lanzar, saltar, patear, caminar y correr. -sincronización de movimientos que involucren orientación, trayectoria, dirección y ubicación, siguiendo un ritmo propio o externo. -ejercicios básicos: lanzar con una mano la pelota y, con la otra, golpearla -realizar actividades escogidas por los estudiantes -actividades que permitan desarrollarse como medio de aprovechamiento de tiempo libre	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 4º** y 5° **PERIODO:** III **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, **Lúdica motriz**, **Lenguajes corporales**, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 14 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. 1.2 Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. 1.3 Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. 1.4 Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. 1.5 Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. 1.6 Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	CONCEPTUALES Identifica acciones propias de las diferentes capacidades físicas. Comprende y aplica el reglamento básico de cada mini deporte. Clasifica deportes básicos de acuerdo a sus características. PROCEDIMENTAL Práctica juegos pre deportivos que favorecen su desarrollo personal y el de sus compañeros. Ejecuta sencillos esquemas gimnásticos y artísticos. Desarrolla habilidades y destrezas en la práctica de los mini deportes. ACTITUDINALES Manifiesta agrado e interés por el ejercicio y cumple las normas básicas de cada mini deporte. Acepta y respeta las reglas de juego y asume con responsabilidad el triunfo y la derrota.. Coopera con el desarrollo de las actividades y disfruta al realizarlas	-Test de potencia de miembros inferiores (saltabilidad) -test de fuerza y resistencia abdominal -test de resistencia aeróbica -test de flexibilidad -test de fuerza de brazos -test de velocidad -primeras combinaciones de deportes (nadar, correr) -combinación de deportes (futbol, baloncesto) (futbol, balonmano) -actividades de las reglas del juego, y del triunfo y la derrota, encuentros deportivos -desplazar el cuerpo de manera lateral, diagonal, adelante, atrás. -manipulación y equilibrio a través de pasar, lanzar, recibir, -actividades de fomento de los lazos de amistad y fraternidad en el grupo.	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Pelotas Balones Pimpones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 6º y 7° **PERIODO:** 1 **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, **Técnicas del cuerpo**, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. 1.2 Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal. 1.3 Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas 1.4 Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). 2.1 Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. 2.2 Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. 2.3 Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física	**CONCEPTUALES** Comprende la importancia del diagnóstico físico para su desempeño motriz. Identifica medios para valorar su estado físico. Reconoce distintos métodos para valorar su estado físico. Reconoce las ventajas y beneficios del calentamiento. Domina los conceptos sobre capacidades físicas **PROCEDIMENTAL** -Desarrolla el calentamiento físico teniendo en cuenta su estructura general. -Elabora y presenta un manual de hábitos de higiene, limpieza y presentación personal y los aplica en su cotidianidad. Realiza y presenta el diagnóstico de su evaluación física. Emplea términos específicos en el desarrollo de la clase. Clasifica e identifica las pruebas básicas del atletismo. Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental. **ACTITUDINALES** -Utiliza el uniforme de educación física, tenis, medias y bebida hidratante para la práctica deportiva -Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud. Reconoce sus capacidades y limitaciones y las asume con autonomía.	CAPACIDADES FISICAS -Test de conducta de entrada: flexibilidad, saltabilidad, lanzamientos, velocidad y resistencia - Fundamentación de capacidades físicas - Acondicionamiento físico - Manejo del pulso y frecuencia cardiaca ATLETISMO A. Fundamentación y desarrollo de pruebas atléticas B. Desarrollo de lanzamientos C. Desarrollo de los saltos longitudinales (carrera, impulso, caída) D. Desarrollo de carrera (skiping, braceos, coordinación, elevación de rodillas) E. Clasificar las pruebas de campo y de pista F. carreras con obstáculos y vallas G. Lanzamiento de jabalina, martillo y disco H. Competencias atléticas	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 6º y 7° **PERIODO:** II **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, **Técnicas del cuerpo**, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física. 1.2 Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnasticas 1.3 Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en pruebas físicas 1.4 Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. 1.5 Comprendo que la practica física se refleja en mi calidad de vida 1.6 Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud 2.1 controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular el balón 2.2 Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas 2.3 Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. 2.4 Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas. 2.5 Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	CONCEPTUALES -Reconoce la coordinación, el equilibrio y el ritmo como capacidades coordinativas básicas -Mejora su capacidad de ubicación en el espacio y en el tiempo. -Identifica sus capacidades físicas en forma localizada. -Clarifica conceptos de coordinación óculo manual, óculo-pédica. PROCEDIMENTAL Interactúo motrizmente con mis compañeros para el logro de las metas colectivas. Mejora su independencia segmentaria en miembros superiores e inferiores. Desarrolla las capacidades físicas en distintas partes del cuerpo y grupos musculares. ACTITUDINALES -Respeta y valora su cuerpo y el de los demás en las prácticas. -Motiva y promociona la práctica de la actividad física en el grupo. -Se integra al grupo y cumple con las tareas. -Manifiesta agrado para compartir las diferentes actividades de la clase.	A. Carreras para diferenciar y controlar estados de relajación y tensión a partir del uso adecuado de la respiración. GIMNASIA a. Fundamentación de la gimnasia y modalidades b. Ejercicios acrobáticos básicos: rollo adelante, rollo atrás, media luna, invertida de manos, invertia de cabeza. c. Flexibilidad: stretching, Split, spagad, arco d. Acrobáticos combinados e. Circuitos fisicomotriz	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 6º y 7° **PERIODO:** III **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz, **Lenguajes corporales**, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 14 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. 1.2 Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música 2.1 Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	CONCEPTUALES Argumenta la importancia del juego la lúdica y la recreación en la edad escolar. Reconoce el deporte como elemento socializador. Fortalece sus capacidades físicas a través de las expresiones artísticas y corporales. Valora el deporte como medio para la integración y la convivencia. PROCEDIMENTAL Consulta y practica distintas clases de juego y los practica en clase. Participa y disfruta de los juegos pre deportivos, de pelota y tradicionales. Se integra al grupo y coopera en el desarrollo del circuito lúdico-deportivo. Elabora recursos didácticos y los aprovecha para actividades recreativas en mi ambiente familiar y escolar. ACTITUDINALES Es responsable en la entrega de trabajos e informes de clase. Asume una actitud crítica y constructiva frente a las actividades de la clase. Demuestra respeto y buen comportamiento en los diferentes escenarios físicos.	Danzas folclóricas Clasificación de los juegos: Desarrollo de juegos: Pre deportivos, de pelota, y tradicionales. Circuito lúdico - deportivo. BALONCESTO A- Historia del baloncesto B. Fundamentación: agarres y pases C. La cancha y el balón, fundamentación: tiros, faltas D. Fundamentación: dribling, canastas, defensas, violaciones, posiciones, E. Como se gana un juego. Puntuación F. Predeportivos: técnica y táctica	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 8º y 9° **PERIODO:** I **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, **Técnicas del cuerpo**, Condición física, Lúdica motriz, **Lenguajes corporales**, **Cuidado de sí mismo** **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. 1.2 Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal. 1.3 Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. 1.4 Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. 1.5 Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. 2.1 Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos 2.2 Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento 2.3 Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. 2.4 Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal	CONCEPTUALES -Diferencia el calentamiento general del específico y deduce su importancia para la práctica deportiva - Desarrolla y mejora su condición física para obtener una mejor calidad de vida. -Identifica lesiones deportivas sus causas y la manera de evitarlas para proteger la salud. PROCEDIMENTAL -Realiza actividad física para mejorar su condición física y atlética. - Mejora su condición física a través del desarrollo continuo de sus capacidades físico atléticas. -Realizar actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requiere de la aplicación de habilidades y destrezas motrices. ACTITUDINALES - Valora el desarrollo de la actividad física y reconoce el beneficio que le proporciona a su salud integral. -Asume una actitud crítica constructiva frente a las actividades de la clase. -Acepta el trabajo en equipo.	CAPACIDADES FÍSICAS A. Fundamentación de capacidades físicas B. Acondicionamiento físico C. Manejo del pulso y frecuencia cardiaca D. Carreras de velocidad E. Carreras de semifondo F. Carreras de fondo G. Test de conducta de entrada: flexibilidad, saltabilidad, lanzamientos, velocidad y resistencia LESIONES DEPORTIVAS TEST FISICOS	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 8º y 9° **PERIODO: I**I **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, **Técnicas del cuerpo, Condición física, Lúdica motriz**, Lenguajes corporales, Cuidado de sí **mismo** **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable 1.2 Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. 2.1 Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. 2.2 Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas 2.3 Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario 2.4 Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	CONCEPTUALES Clasifica las capacidades físicas básicas y especiales de acuerdo a los conceptos de cada una de ellas. Liderar la organización y dirección de las actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar e interinstitucional --Reconoce planos y ejes de movimiento y ubica su cuerpo de acuerdo a éstos. PROCEDIMENTAL Desarrolla las capacidades físicas en forma localizada. Aplica las capacidades coordinativas básicas y especiales en las prácticas deportivas. - Elabora y presenta la maqueta del cuerpo humano en sus diferentes planos y ejes de movimiento. ACTITUDINALES Fomenta la integración y el trabajo colectivo entre ambos sexos. Demuestra sentido de superación frente a las tareas que se le asignan. Es respetuoso con su cuerpo y el de los demás.	Presenta la maqueta del cuerpo humano en sus diferentes planos y ejes de movimiento. Futbol 1 a. Fundamentación: (conducción del balón, dominio y control del balón, dribling, cabeceo, centros, remates) b. Diferencia entre técnica y táctica, reglas técnicas c. Sistemas de juego d. microfutbol f. futbol sala	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO:** 8º y 9° **PERIODO:** III **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: **Desarrollo motor**, **Técnicas del cuerpo, Condición física**, **Lúdica motriz**, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 14 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación. 1.2 Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física 1.3 Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto 1.4 Selecciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas. 1.5 Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego 2.1 Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas 2.2 Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad 2.3 Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. 2.4 Selecciono actividades para mi tiempo de ocio	CONCEPTUALES Analiza y establece similitudes y diferencias entre las capacidades físicas condicionales. Relaciona los test físicos a las capacidades físicas condicionales. Identifica los deportes de conjunto, sus características e importancia en la actualidad. Identifica sistemas de eliminación para desarrollar torneos deportivos. --Reconoce los movimientos articulares que se realizan en el cuerpo humano. PROCEDIMENTAL Mejora y fortalece su condición física a través del desarrollo de prácticas atléticas Especiales. Desarrolla su condición física a partir de circuitos físicos propuestos en clase. Consulta y sustenta los métodos de entrenamiento y los aplica a través de la práctica física. ACTITUDINALES Participa activamente en los torneos y destrezas complejas. -Es responsable en la ejecución de los test, métodos de entrenamiento y desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Liderazgo y espíritu de colaboración. Lidera actividades extra clase propuestos en la institución.	A. Clases de deportes B. Deportes de combate: defensas, ataques, posiciones, equilibrio, C. Primeros auxilios VOLEIBOL A. Historia del voleibol B. Fundamentos del voleibol: -voleos, -pelotas altas, -voleo pelotas bajas, -el saque, -ataques, - bloqueos, -formaciones C. reglas del voleibol D. encuentros deportivos	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 10º** y 11° **PERIODO: I** **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, **Técnicas del cuerpo**, Condición física, Lúdica motriz, **Lenguajes corporales**, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. 1.2 Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices 1.3 Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades 1.4 Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas 2.1 Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. 2.2 Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreo- grafía y planimetría. 2.3 Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones 2.4 Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. 2.5 Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida	CONCEPTUALES -Domina una terminología específica en el desarrollo del área. -Registra información de su estado físico inicial para establecer mecanismos de mejoramiento y control. - Aplico procedimientos básicos de primeros auxilios. - Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad. Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad. PROCEDIMENTAL Mejora su léxico técnico y su nivel de conocimientos del área y lo utiliza en diferentes contextos. Aplicación de formaciones básicas para el manejo de grupos (hileras, filas, círculo, estrella, herradura, rectángulo, escuadra, etc.) Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad. ACTITUDINALES Lidera campañas de prevención y promoción de la salud física dentro y fuera del entorno escolar. -Reconoce las normas de seguridad y convivencia y las aplica en su entorno inmediato. -Es respetuoso con su cuerpo y el de los demás, manifiesta higiene y limpieza en su presentación	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL A. Aplicación del calentamiento y la condición física B. Desarrollo de fuerza y resistencia C. Test de batería y cooper D. Carga y adaptación: volumen, duración, frecuencia, intensidad, densidad E. Lúdicas: trabajo en equipo-estrategias PRIMEROS AUXILIOS ADMINISTRACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA - Organización deportiva: eliminación sencilla, todos contra todos - Organización deportiva de campeonatos: telaraña - Planillajes - Arbitrajes - Producción interclases	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 10º** y 11° **PERIODO: II** **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, Condición física, **Lúdica motriz**, Lenguajes corporales, **Cuidado de sí mismo** **TIEMPO**: 13 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo 1.2 Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego 1.3 Participo en actividades dentro y fuera de la institución 2.1 Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. 2.2 Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.	CONCEPTUALES Clasifica y reconoce las distintas manifestaciones de la coordinación básica y especial. Interioriza y mejora en gran nivel el dominio y control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Identifica los diferentes planos y ejes sobre los cuales se mueve y gira el cuerpo humano. PROCEDIMENTAL Aplica y desarrolla las capacidades coordinativas básicas y especiales en diversas situaciones de juego. Pruebas de pista y campo Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas. ACTITUDINALES Relaciona su corporalidad con la del otro y lo acepta en sus semejanzas y diferencias.	Acondicionamiento físico general Circuitos físicos Test físicos Administración y organización deportiva Planos y ejes del cuerpo humano Musculos que intervienen en el movimiento Rutinas de ejercicio fisico	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

I NSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN - LÍBANO TOLIMA
Reconocimiento de Estudios Res. No 1473 DEL 13 DE ABRIL DE 2021
Secretaría de Educación y Cultura del Tolima
Registro DANE No. 173411000046 Nit. 890.706.737-1

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA POR GRADOS

AREA: EDUCACION FISICA **GRADO: 10º** y 11° **PERIODO: III** **DOCENTE:** DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA **AÑO:** 2026
COMPETENCIA: COMPETENCIA MOTRIZ, COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL Y COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL
COMPONENTE: Desarrollo motor, Técnicas del cuerpo, **Condición física**, Lúdica motriz, Lenguajes corporales, Cuidado de sí mismo **TIEMPO**: 14 SEMANAS

ESTANDAR BASICO DE COMPETENCIA	INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTOS	SECUENCIAS DIDACTICAS	RECURSOS
1.1 Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal. 1.2 Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables 2.1 Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos 2.2 Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico. 2.3 Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física pausa-actividad física, en mi plan de condición física	CONCEPTUALES -Diferencia los conceptos de juego, lúdica, recreación y deporte y reconoce su valor pedagógico, social y psicomotriz. --Valora el deporte como estrategia social que genera integración, socialización y convivencia Utilizo actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales. PROCEDIMENTAL -Investiga las enfermedades cardiovasculares y establece mecanismos para prevenirlas. -Identifica factores sociales, físicos y sicológicos que generan la obesidad, la anorexia y la bulimia y el doping en el deporte. Diseña y presenta una estrategia publicitaria para dar a conocer los factores que afectan la salud física y mental del ser humano -Presenta la clasificación y caracterización de los juegos a través de un mapa conceptual. Construye juegos y los disfruta en la clase de educación física.. -Clasifica y caracteriza los distintos juegos recreativos de la calle por medio de un fichero organizado y comprensible ACTITUDINALES -Aprovecha el medio ambiente y demás espacios físicos para recrearse, practicar el deporte y divertirse. -Promueve la convivencia sana, el auto cuidado y el respeto por el medio ambiente.	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TEST FÍSICOS FACTORES QUE ALTERAN EL RENDIMIENTO FÍSICO -Trastornos alimenticios - Investigar sobre las enfermedades más comunes en el ámbito escolar y proponer medidas de prevención - Diseñar y presentar una estrategia publicitaria para dar a conocer los factores que afectan la salud física y mental del ser humano CLASES DE JUEGO	**La EXPLORACIÓN** permite motivar a los estudiantes para un nuevo aprendizaje, se reconoce lo que ya saben los estudiantes sobre el tema o actividad que se abordar y se les hace ver la importancia y necesidad de aprender y como la pueden utilizar en aprendizajes o fundamentos técnicos posteriores. **La ESTRUCTURACION,** Se enfoca en el tema a tratar, y se pueden incorporar lecturas, videos, simuladores, entre otros, lo que se busca es orientar la sesión didáctica hacia los objetivos planteados y darles una visión general de lo que se quiere o pretende realizar en la clase. **La TRANSFERENCIA,** es la aplicación de conocimientos, movimientos, fundamentos técnicos o secuencias sencillas de movimiento adquiridos en un contexto específico a una situación nueva. Es un objetivo fundamental de la educación formal y se produce cuando el aprendizaje anterior influye en el posterior.	Uso adecuado del uniforme Silbato Aros Conos Colchonetas Platillos Balones Globos

8. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS

Los métodos y técnicas de la enseñanza, independiente de las teorías que los originen deben sujetarse a algunos principios comunes, teniendo en cuenta el desarrollo y madurez pedagógica alcanzada hasta el presente.
Los siguientes son los principios y una breve descripción de algunos de ellos:
Principio de proximidad: Integrar la enseñanza lo más cerca posible en la vida cotidiana del educando.
Principio de dirección: Tornar claros y precisos los propósitos a desarrollar y a alcanzar.
Principio de marcha propia y continúa: Procura respetar las diferencias individuales, no exigiendo la misma realización de todos los educandos.
Principio de ordenamiento: Con el establecimiento de un orden se busca facilitar la tarea de aprendizaje.
Principio de adecuación: Es necesario que las tareas y objetivos de la enseñanza sean acordes con las necesidades del educando.
Principio de eficiencia: El ideal: mínimo esfuerzo máxima eficiencia en el aprendizaje.
Principio de realidad psicológica: Previene que no se debe perder de vista la edad evolutiva de los alumnos, así como tampoco sus diferencias individuales.
Principio de dificultad o esfuerzo: Es preciso tener el cuidado de no colocar al educando ante situaciones de las que tenga Posibilidades de salir bien. Pues el fracaso continuado es peor veneno para la criatura humana.
Principio de participación: El educando es parte activa y dinámica del proceso.
Principio de espontaneidad: Cualquier proceso emprendido debe favorecer las manifestaciones naturales del educando.
Principio de transparencia: El conocimiento aprendido debe replicarse en otras situaciones de la vida diaria.
Principio de evaluación: Con un proceso continuo de evaluación, el docente podrá identificar a tiempo dificultades en el proceso de aprendizaje.
Principio reflexión: Inducir al pensamiento reflexivo en el alumno como parte integral de actuar del ser humano.
Principio de responsabilidad: Encaminar todo el proceso de enseñanza de modo que el educando madure en cuanto a comportamiento responsable.

9. DIRECTIVAS DIDÁCTICAS

Es el conjunto de recomendaciones que el profesor o docente debe tener en cuenta siempre que trabaje con un grupo de alumnos.
Dentro de estas directivas didácticas están: tener en cuenta las ideas de los alumnos, incentivar la expresión libre y los debates al interior del grupo, cultivar la confianza con los alumnos dentro y fuera de la clase, manejo de los ritmos de clase y estar atento a la fatiga de los alumnos, crear ambiente agradable en clase, ser puntuales con la clase, atender con eficiencia las inquietudes estudiantiles, buscar la comunicación adecuada con los alumnos, manejar con sabiduría tanto a los alumnos mediocres como a los llamados adelantados, etc.
Todas la anteriores directivas enmarcan en últimas el “deber ser” que debe reunir todo buen docente.
La apropiación que se haga de lo anterior resulta trascendental para lograr el objetivo de formarnos de una manera eficiente y proactiva como docentes.

10. MÉTODO, TÉCNICA Y METODOLOGÍA

Método: Viene del latín methodus, que a su vez tiene su origen en el griego, en las palabras (meta=meta) y (hodos=camino). Por lo anterior Método quiere decir “camino para llegar al fin”. Conducir el pensamiento o las acciones para alcanzar un fin o lugar determinado.

Técnica: Es la sustantivación del adjetivo técnico que tiene su origen en el griego technicus, que significa conjunto de procesos de un arte o de una fabricación; simplificando técnica quiere decir cómo hacer algo.
Metodología de enseñanza: Es una guía para el docente nunca es algo inmutable y debe buscar ante todo crear la autoeducación y la superación intelectual de educando.

Estrategia: o plan de acción didáctica o instruccional; es el conjunto de todos los métodos, estrategias, recursos y formas de motivación usados durante la enseñanza y deben estar debidamente formulados.

10.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
La metodología en el área de Educación física en los grados iniciales, primordialmente, se debe basar en los siguientes principios:
- La globalización: Utilizaremos un método global, ya que todos los contenidos están interrelacionados, y el niño/a de esta edad y ciclo entiende, comprende y aprende de una forma global. En cualquier unidad, sesión o parte del proceso educativo, siempre se tenderá a intercalar aspectos referentes a más de un bloque de contenidos.
Además, éstos son recurrentes y se seguirán trabajando a lo largo de todo el ciclo.
- El carácter lúdico: Utilizaremos el juego como medio o recurso didáctico. De esta forma nos adaptamos a las características de los niños/as de 1º ciclo en las que le juego actúa como elemento motivador dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.
- La motivación: Se convierte en condición necesaria para el proceso educativo, y se tratará de llevar a cabo, empleando propuestas variadas en formas de juegos y de corta duración, la mayoría de las veces, de manera que las sesiones resulten dinámicas y participativas. Se realizarán también, siempre que las condiciones espaciales (instalaciones), ambientales (climatología), didácticas (predisposición de los alumnos, posibilidad de materiales, etc.) lo permitan, juegos y propuestas de carácter expresivo.
- Agrupamientos: Dado que la base fundamental de los procesos de aprendizaje serán el juego, y concretamente, el juego libre con pautas de comportamiento, los agrupamientos serán flexibles, tendiendo a la distribución de juegos y propuestas simultáneas (evitando que grupos de alumnos/as estén inactivos). Es decir, unos agrupamientos que faciliten la metodología colectiva (todos actuando o jugando, cada uno a su nivel) y fomentando la actitud autónoma de participación y disfrute.
- Atención a la diversidad: Se parte, siempre, de una atención individualizada (dentro de la metodología activa y colectiva) en nuestra intervención educativa. Fomentaremos la libertad individual en conseguir las propias posibilidades, evitando siempre la imposición u obligación motriz, y la comparación entre unos/as y otros/as. Se pondrá especial atención a la reafirmación de los menos capacitados, los más discriminados/as y/o los más necesitados, buscando siempre un clima de libertad, de disfrute, de no tensión, que permita la desinhibición de todos los niños/as en el juego.
Finalmente, se atenderá a mantener constantemente un principio de flexibilidad en las normas de actitud y comportamiento. Es decir, que sean para todos, hechas y comprendidas por todos pero no contra nadie ni contra nada
Aprender a aprender:
"Adquirir una serie de habilidades y estrategias que posibiliten futuros aprendizajes de una manera autónoma".
Aprendizaje por descubrimiento:
"Aprendizaje en el que el alumno construye sus conocimientos de forma autónoma, sin la ayuda permanente del enseñante. Esta forma de entender el aprendizaje requiere un método de búsqueda activa por parte del que aprende, bien siguiendo un método inductivo, bien hipotético-deductivo."
Aprendizaje significativo:
"Construcción de aprendizajes por parte del alumno, con la ayuda de la intervención del profesor, que relaciona de forma no arbitraria la nueva información con lo que el alumno sabe."

10.2 METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
Existen diversos métodos que permiten el desarrollo de las competencias a partir de metodologías activas, para el caso de la educación física se destacan los siguientes:
Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Estudio de casos, estudio compartido, y expertos.
El desarrollo de los contenidos prácticos se realizará a través de la metodología activa

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), la cual se llevará a cabo de la siguiente forma. En primer lugar los alumnos y alumnas se organizarán por grupos heterogéneos. El profesor realizará una presentación general de cada bloque de contenidos y planteará una pregunta o un problema. Los grupos de alumnos de forma autónoma y con la ayuda del profesor deben encontrar la respuesta a la pregunta o la solución al problema, de forma que lograr resolverlo correctamente suponga tener que buscar, entender e integrar los conceptos básicos de la asignatura. Se hace especial énfasis tanto en la búsqueda de información, que será siempre asesorada y en cierta forma facilitada por el profesor, como en la comprensión de los contenidos fundamentales y no en la memorización de los mismos.
Metodología de enseñanza aprendizaje:
Explicación docente.
Grupos de discusión.
Resolución de problemas
Prácticas de campo

10.3 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ESPECIALES EN EDUCACIÓN FÍSICA
Técnicas de enseñanza
A continuación se señalan algunas técnicas de enseñanza a manera de orientación; para que el profesor haga uso de ellas con el fin de hacer más atractiva y variada su clase, respetando los contenidos programáticos vigentes:
Propiciar la participación libre del alumno, donde se promueva la manifestación espontánea y creativa en la actividad física. Técnica recomendada:

RESOLUCION DE PROBLEMAS.
Promover el análisis de los elementos significativos, que integran los componentes que se enfatizan en la clase, donde se estimule la reflexión. Técnica recomendada:
COMANDO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO.
Enfatizar la práctica global de experiencias motrices significativas donde el alumno destaque la importancia de qué y para qué de su participación como protagonista principal de su desarrollo.

Técnica recomendada:
TAREAS CON MÉTODO DE CIRCUITO Y FORMAS JUGADAS.
Aplicar los fundamentos técnicos en pre deportes y deporte escolar, donde se destaque la utilidad práctica de los aprendizajes motrices.

Técnica recomendada: RECREATIVA Y DEPORTIVA.
Promover el intercambio de experiencias entre los compañeros y profesor, sobre las actividades y experiencias vividas y logros dentro de la clase.

Técnica recomendada: ARGUMENTACIÓN Y DIÁLOGO.

10.4 ASPECTOS METODOLÓGICOS
Para el logro de los propósitos en educación física, se recomienda diseñar situaciones de aprendizaje como las siguientes:
Tareas exploratorias. Entendiéndose como aquellas en las que alumnos y alumnas exploran libremente objetos y lugares en contextos situacionales preparados por el profesor. En este marco, es recomendable que el docente diseñe tareas que sean suficientemente desafiantes, para que los alumnos vivan experiencias de riesgo controlado.
Tareas guiadas, donde los alumnos y alumnas resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, tales como: ¿Quién puede saltar este obstáculo usando manos y pies?, ¿De qué manera el grupo puede representar la primavera?, ¿Quién puede transitar por este recorrido, sin caerse?

Trabajo por estaciones. Tipo de clase donde el curso se divide en grupos y a cada uno se le asigna una tarea a solucionar en un tiempo determinado y dentro de un espacio físico (o "estación"). El profesor puede rotar los grupos, según lo que observe en las estaciones.
Juegos sensoriales en los cuales se enfatiza el uso de los sentidos y el desarrollo de la percepción.
Juegos de expresión con o sin texto. Modalidad de trabajo globalizado en la que, partir de un marco temático dado o creado por el propio grupo (cuento u otra expresión similar), los participantes eligen y ejecutan durante un cierto tiempo los roles que el tema plantea, de acuerdo con normas preestablecidas (por el profesor o el propio grupo).
Juegos cooperativos, en los cuales se busca solución colectiva a tareas comunes al grupo o subgrupos en que se divide el curso. Las tareas pueden representar situaciones pasadas, presentes, futuras o imaginadas.
Juegos pre deportivos, en los cuales se emplean elementos básicos de los deportes formales, sin llegar a ellos como expresión acabada de ese tipo de manifestación cultural.
Juegos Mini deportivos, en los cuales se utilizan los elementos básicos de los juegos formales en espacios más reducidos y con implementos deportivos más pequeños, privilegiando en este nivel, la conducta lúdica por sobre la técnica.

11. EVALUACIÓN

A partir del año 2016 2017, la evaluación se regirá a partir del decreto 1290 de abril de 2009, tendrá unas directrices que serán e autonomía institucional.
Área de Educación Física, Recreación y Deportes
Indicadores de Desempeño Valoración
Conceptual 20 %
Procedimental 50%
Actitudinal 30%
Total 100%

11.1 EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La evaluación del aprendizaje se conceptualiza como un proceso sistemático en el que se reúne información relacionada con lo aprendido por el estudiante, con el fin de que el evaluador formule un juicio de la eficiencia del proceso de aprendizaje y de sus resultados, para tomar decisiones pertinentes encaminadas a mejorarlos.
La principal función de la evaluación del aprendizaje, que determina su valor dentro del proceso educativo, es la de procurar mejorar el propio aprendizaje. Esto se logra mediante una acción fundamental: el diagnóstico a través del cual se pretende conocer hasta qué punto se han conseguido los propósitos educativos formulados por el maestro, con fundamento en el Programa de Educación Física.
El diagnóstico puede ser efectuado por medio de la técnica de observación y/o la aplicación de pruebas.
La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza del alumno con relación a las ejecuciones de movimientos y manifestaciones de conocimientos, hábitos, actitudes y valores planteados en los contenidos educativos de la materia. Los juicios derivados de las observaciones, estarán sustentados por la experiencia y preparación profesional del docente, los cuales son elementos insustituibles para valorar el proceso del aprendizaje.
Las pruebas utilizadas para obtener información relacionada con los aprendizajes, constituyen solamente elementos o medios a través de los cuales el profesor logra acercarse parcialmente a la valoración de lo aprendido, ya que el aprendizaje, considerado como proceso cognoscitivo y motriz, no puede ser medido con toda precisión; de ahí la importancia que debe darse al criterio de interpretación cualitativa que el profesor realice de los datos obtenidos, procurando evaluar a todo el proceso de aprendizaje y no basarse exclusivamente en los datos arrojados por los instrumentos.
Es necesario que el profesor realice durante todo el proceso de aprendizaje un permanente seguimiento de su desarrollo, mediante los procedimientos adecuados que le permitan conocer los efectos de las acciones educativas en el grupo, y en la medida de lo posible en cada uno de los alumnos, con la finalidad de proceder a tiempo para la modificación y correcciones requeridas y acercarse en forma satisfactoria a los aprendizajes previstos.

Es importante aclarar que la evaluación del aprendizaje no es equivalente a medición o calificación derivada de la aplicación de instrumentos o pruebas, y no representan calificaciones, solo constituyen elementos a ser considerados por el profesor, para fundamentar sus juicios y las decisiones encaminadas a identificar el nivel de aprendizaje de los alumnos y procurar mejorar las estrategia didácticas.
Los aprendizajes a ser evaluados deberán derivar de los contenidos programáticos, haberse presentado las suficientes experiencias de aprendizaje y que las hayan aprendido en forma significativa, evitando la comparación de los logros de un alumno con los de sus compañeros y procurar el respeto a las diferencias individuales caracterizadas por el desarrollo biológico, psíquico, y social de cada uno de ellos con relación a su ritmo de aprendizaje.
Otro elemento a considerar para obtener información que contribuya al proceso de la evaluación, son las tareas, las cuales forman parte complementaria en la reafirmación de los elementos educativos aprendidos al interior de la escuela, retomándose como recursos que a través de su valoración ayuden a identificar los niveles de eficiencia en el aprendizaje y por ende a mejorar el proceso.
Para que los juicios del profesor en torno a los aprendizajes de los alumnos tengan una mejor fundamentación, será conveniente la participación del alumno en la revisión de su propio desempeño en el proceso de apropiación de los propósitos educativos; con ello, el profesor tiene otra perspectiva para valorar el aprendizaje de los alumnos y a la vez, se estimula en el propio alumno la toma de conciencia de lo aprendido y de cómo y para qué se aprende propiciando el sentido autocrítico para superar las fallas encontradas. A esta participación del alumno en el proceso de evaluación de su aprendizaje se le llama autoevaluación.
La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios alumnos, derivados de la aplicación de instrumentos o sin ellos y con base en parámetros previamente definidos; a esta evaluación se le denomina coevaluación.
Según los ejes curriculares definidos para la educación física, se evaluarán los siguientes aspectos:
Eje N° 1. Actividad física y Salud. Se evaluará la adquisición de hábitos para la práctica de la actividad física que se manifiesten en los educandos como resultado de la comprensión de los factores que condicionan los efectos benéficos del ejercicio físico para la salud, como son la adquisición, la asimilación y aplicación de hábitos saludables para el cuidado, conservación y preservación de su cuerpo, como son: Conocimiento de su cuerpo, higiene, limpieza, presentación personal, acatamiento de las normas de seguridad, además el manejo de hábitos de nutrición, alimentación e hidratación y el manejo de estilos de vida saludable.
Eje N° 2. Desarrollo Perceptivo Motriz: Se evaluará la capacidad coordinativa manifiesta por los educandos como resultado de la estimulación perceptivo motriz referida al conocimiento y dominio del cuerpo; la senso perceptiva y las experiencias motrices básicas.
Eje N° 3. Habilidades y Destrezas Físico Motrices: Se evaluará la condición física lograda por los educandos, producto de la ejercitación de la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la resistencia al esfuerzo y la velocidad de ejecución en movimientos acordes con las fases sensibles de desarrollo del educando.
Eje N° 4. Expresiones Socio motrices: Se evaluará la destreza motriz manifiesta en la eficiencia de ejecución de los diferentes patrones motrices condicionada por la actividad grupal a nivel de juego, pre deporte o deporte escolar.
En todos los ejes se tendrá en cuenta evaluar las actitudes positivas y valores mostrados por el educando, hacia sí mismo y hacia los demás, en las actividades generadas por la dinámica de las clases de educación física. Así mismo, el respeto.
Comprensión y participación en actividades recreativas, físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes con la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

11.2 CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
Se sugieren cuatro procedimientos para la evaluación en el área:
Observación directa con la ayuda de listas de cotejo o escalas de apreciación.
Autoevaluación y coevaluación entre pares.
Aplicación de procedimientos de medición cualitativa y cuantitativa.
Apreciación de las actividades por parte de los niños: ¿Qué sintieron?, ¿Cuáles fueron las dificultades mayores?, ¿Qué les ayudo a superar esas dificultades?, ¿Qué sugieren para la próxima clase?
La evaluación debe ser una instancia para el desarrollo de una autoestima positiva de los niños y las niñas así como para que desarrollen el sentido de la crítica y autocrítica.
Se pueden ir haciendo registros del desempeño de los niños y niñas en relación con aspectos tales como: coordinación de movimientos, agilidad, creatividad, flexibilidad, perseverancia, armonía de movimientos, mejoramiento de marcas, precisión en lanzamientos, etc. También se pueden hacer registros anecdóticos en los que se describen episodios que han llamado la atención en relación

con algunos niños o a todo el grupo, por ejemplo, actividades que lograron concitar el interés y esfuerzo de niños y niñas; actividades en las que las niñas tuvieron una participación notable; situaciones en las que se logró superar dificultades, etc. Para complementar la información, se puede hacer entrevistas individuales informales y dinámicas grupales.
La autoevaluación y la evaluación entre compañeros, son muy convenientes.

11.2 CRITERIOS ESPECÍFICOS PARA LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La evaluación en Educación Física, debe orientarse a valorar los aspectos cualitativos y cuantitativos que desarrolla el alumno en sus aprendizajes motrices, afectivos y cognitivos.
En función de estos aspectos u otros que considere el docente de acuerdo con las condiciones de la Institución Educativa, deberá organizarse la evaluación desde una perspectiva integral; es decir evaluar no solamente los aprendizajes de los alumnos, sino también el trabajo docente, la programación, los materiales y la propia evaluación.
La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes nos permitirá obtener información y constatar en qué medida está desarrollando la competencia, además de poder contrastar, retroalimentar sus logros y dificultades.
Para hacer operativa la evaluación, se proponen criterios como referentes para situar e interpretar el desempeño del alumno en la Educación Física, estos requieren de indicadores del criterio, que son procesos más específicos que permiten viabilizar la evaluación.
Algunos criterios de evaluación y los indicadores como ejemplos a partir de los cuales el docente podrá elaborar otros o mejorarlos y precisarlos:
Dominio y comunicación corporal: Uno de los aspectos fundamentales del desarrollo de los estudiantes, se relaciona con el dominio corporal, motriz y su capacidad de comunicación. Estos logros implican la adquisición y comprensión de procesos como el conocimiento de su propio cuerpo, de su identidad corporal, el desarrollo de sus capacidades físicas, la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico y por lo tanto su adaptación fisiológica; asimismo supone la práctica y mejora de la condición física y de su relación con la salud.
El dominio y la comunicación corporal, supone también el desarrollo de habilidades básicas y específicas a partir del desarrollo y mejora de la coordinación motora. Este dominio integrado permite expresarse corporalmente con mayor seguridad en sí mismo y de manera creativa.
La creatividad en la Educación Física puede manifestarse de dos maneras: cuando el alumno crea un ejercicio, una situación motriz o una secuencia de movimientos novedosa y cuando frente a una tarea motora utiliza diversos caminos para superarla.
Resolución de situaciones lúdicas y deportivas: El desarrollo psico y socio motor; de los estudiantes se evidencia en la aplicación de sus habilidades básicas y específicas a la resolución de problemas motores, planteados en situaciones lúdicas o deportivas; lo que supone también experimentar, reconocer, organizar, tomar decisiones, crear, etcétera.
Los estudiantes deben desarrollar a través de la Educación física la capacidad de resolver problemas planteados en diversas situaciones tareas de movimiento, juegos, actividades deportivas, rítmicas, etcétera.
Un alumno resuelve un problema de tipo motor, cuando explica apropiadamente con sus propias palabras como actuó para resolverlo, propone diversas alternativas para la solución y además puede plantear nuevas situaciones a resolver.
Disposición para la educación física: Este criterio se relaciona con el desarrollo de actitudes, valores y normas; a partir de la práctica de la educación física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS:

- Asistencia
- Presentación personal
- Conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales establecidos en los indicadores de desempeño.
- Responsabilidad
- Desempeño práctico, adopción de conocimientos.

12. BIBLIOGRAFÍA

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia. 1992

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Ley 115 El Pensador. 1994

Ley Marco del Deporte, ley 185 de 1995

Decreto 230 de 2002

Ley 0715 de Diciembre 21 de 2001

Decreto 1290 de 2009.

DEL VALLE. Sagrario y GARCÍA, María de Jesús. Cómo Programar en Educación Física Paso a Paso. Colección Educación Física. Editorial INDE, España, 2007.

CAMACHO COY. Hipólito. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia Colombia. 2003.

BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física (programas para la educación física primaria) Armenia: Kinesis, 1996.

BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Programas de la Educación Física para la escuela primaria. Universidad Sur Colombiana (centro de investigaciones y desarrollo científico). Neiva, 1985.

CAMACHO COY, Hipólito y otros. Alternativa Curricular de Educación Física para Secundaria programación de 6° a 11°. Universidad Sur Colombiana. Ed. Kinesis. 1997

BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física Básica primaria. Tercera Edición. Armenia: Kinesis, 2002.

CORREA, Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos predeportivos. Segunda edición. Abril 1994.

Ministerio de Educación Nacional. Educación Física, Recreación y Deportes. Lineamientos Curriculares, primera edición, Bogotá, 2000.

CAMACHO COY. Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

GRUPO DE INVESTIGACIÓN, Actividad Física y Salud para la Vida. Editorial Kinesis, 2005.

MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando. Educación Psicomotriz. Cuarta Edición. Armenia (Colombia). Kinesis: 2003.

BUSTAMANTE ZAMÚDIO, Guillermo Universidad Pedagógica Nacional. La Moda

de las “competencias”

MONTENEGRO ALDANA, Ignacio Abdón. ¿Son las Competencias el Nuevo Enfoque Que la Educación Requiere?

COLL, CESAR (1987) Psicología y Curriculum Barcelona Ediciones Paidós. Cuadernos de Pedagogía.

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, Catalina y FORTEZA DE LA ROSA, Armando. Enfoque contemporáneo de la Educación Física Preescolar. La Habana (Cuba).

GONZÁLEZ, Lady E y GÓMEZ, Jorge. La Educación Física en la primera infancia. Editorial Stadium. Buenos Aires (Argentina).

ARAGÓN CANSINO, Pedro y RODADO BALLESTEROS, Pedro. Voleibol del aprendizaje a la competencia. Madrid: Augusto E. Piña Teleña S.A. 1990.

PILA TELEÑA, Augusto. Educación Física Deportiva (enseñanza – aprendizaje). Madrid (España): Augusto E. Pila Telaña.

CASADO GARCIA, José María y otros. Educación Física: Pila Telaña S.A. Madrid (España). 1992.

GÓMEZ RIJO, A.; DÍEZ RIVERA, L.J.; FERNÁNDEZ CABRERA, J.M.; GORRÍN GONZÁLEZ, A.; PACHECO LARA, J.J. y SOSA ÁLVAREZ, G. (2008). Nueva propuesta curricular para el área de Educación Física en la Educación primaria

.CASTAÑER, M. y CAMERINO, O (2006). Manifestaciones Básicas de la Motricidad.

Ausubel y Adla. (1988). *Psicología Educativa*: Un punto de vista cognoscitivo, Trillas, México.

Bruner J. (1986). *Desarrollo cognitivo y Educación*: Morata, Madrid.

De Zubiría Samper, Julián. (1994). *Los Modelos Pedagógicos, Ed.* Fundación Alberto Mekani, Santa Fé de Bogotá.

Flores R. *Hacia una Pedagogía del conocimiento*. Mc Graw-Hall, Bogotá. (1994).

Freire, P. *La educación como práctica de la libertad*. Buenos Aires, Siglo XXI. (1973).

Luria, Leontiev y Vygotsky. (1973). *Psicología y Pedagogía*, Akal, Madrid.

Novak Joseph. (1982). *Teoría y práctica de la educación*, Alianza Editorial, Madrid.

Piaget Jean. (1973). *Psicología y pedagogía. Barcelona*, Editorial Ariel.

Rogers, C. (1972). *Libertad y creatividad en la educación*. Buenos Aires, Paidós.

Skinner B.F. (1985). Aprendizaje y comportamiento (Antología) Martinez Rcca, Barcelona.

González, L. (1993). Innovación en la educación universitaria en América Latina. CINDA, Santiago de Chile.

Bird Arizmendi, V. (1995). *Enseñando Educación Física* (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.

Calzada Arija, A. (1996). *Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria*

Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.

Eyzaguirre, R.; Perez, V.; Mayta, R. *et al*. Educación virtual basada en tecnologías de la información. Ind. Dat. 2004 (7):58-69.

YSLADO, R. Sistema universitario internacional y nacional: Megatendencias, contextos y escenarios. Lima: Ed. San Marcos. (2003).

CD ROOM. GUÍA CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA

CIBERGRAFÍA

www.efdeportes.com

http://www.llibreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm

http://www.scribd.com/doc/12205674/Metodologlas-Activas-y-Aprendizaje-Por-Descubrimiento

http://www.llibreriapedagogica.com/butlletins/revistes62/metodos_y_tecnicas_didacticas52.htm

GUÍA DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DIDÁCTICAS, en: http://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/acsa_formacion/html/Ficheros/Guia_de_Metodos_y_Tecnicas_Didacticas.pdf

http://www.scribd.com/doc/12205674/Metodologlas-Activas-y-Aprendizaje-Por-Descubrimiento