



EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN CURRICULAR

Área	Asignatura
Educación Física, Deporte y Recreación	Educación Física

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas.

Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano.

A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias. En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, emocionales y sociales.

La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos.

Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la riqueza y diversidad del ámbito de las situaciones motrices y a la consecución de nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en las mismas, sean de índole competitiva, creativa, lúdica o de superación de retos. Además, con la comprensión



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CERCA DE PIEDRA
CHIA – CUNDINAMARCA



Juventud sana, digna y emprendedora

y la asimilación progresiva de las normas, podrán aprender a participar en proyectos integrando conocimientos de diversas materias, pudiendo aplicar metodologías específicas y asumir la responsabilidad que les corresponda.

No debemos, por tanto, aportar una visión restringida de los diferentes contextos en los que debe manifestarse la competencia motriz, sino que debe ayudar a que el alumnado adquiera las habilidades, los conocimientos y las actitudes para desarrollar su conducta motriz en los diferentes tipos de situaciones, es decir, para ser competente en contextos diferentes.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria.

Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

La competencia motriz da sentido a las propias acciones motrices, las orienta y regula para comprender los aspectos perceptivos, emocionales, sociales y cognitivos relacionados con la producción y control de las respuestas motrices y con la toma de conciencia de lo que se sabe, de lo que se puede hacer y de la forma de lograrlo. Es un proceso dinámico que desarrolla la conducta motriz desde la inteligencia operativa y que se manifiesta a través de la relación de una persona consigo misma y a través de sus acciones motrices en relación con los demás o con el entorno y que evoluciona a lo largo de la vida en función de sus capacidades y sus habilidades.

Ser competente en la motricidad supone precisión al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos de intervención, que la respuesta se ajuste a las demandas de la tarea, situación o problema motriz y, también, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta; es decir, hay que aprender a reconocer lo que es posible o no realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y a evaluar la consecuencia de las acciones. Todo ello va a permitir que las personas gestionen su actividad física colaborando en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.



Juventud sana, digna y emprendedora

2. JUSTIFICACIÓN

Ante la inminente necesidad de movimiento permanente del ser humano, desde su concepción y, especialmente en la edad escolar, se hace necesario plantear y ejecutar actividades que permitan desarrollar integralmente las capacidades motrices de los alumnos, de manera racional, de acuerdo a las posibilidades individuales y grupales, teniendo en cuenta los elementos que inciden en el proceso de formación intelectual y comportamental.

Las actividades se desarrollaron con elementos para la adquisición de habilidades de orden físico, al igual que la implementación y desarrollo de valores que permitirán consecuentemente la adecuada actuación en eventos cotidianos, especialmente en la utilización del tiempo libre, así como su desempeño en las diferentes áreas de formación que se implementen dentro del contexto educativo.

Cabe anotar que, paralelo a lo anterior, se busca que los alumnos tomen actitudes favorables a sus hábitos de salud, alimentación e higiene, así como la conciencia sobre la necesidad de practicar el deporte o participar en actividades lúdicas a nivel personal, familiar y en grupo social.

Siendo la Educación Física un área fundamental y obligatoria contemplada en la ley 115 de 1994 en sus artículos 23 y 77, en el decreto 1860 de 1994 en su artículo 38 y en la resolución 2343 de 1996 y siguiendo los lineamientos normativos y generales de los procesos curriculares y los indicadores de logros establecidos en el M.E.N. se da dentro del plan de estudio de la Institución Educativa Departamental Cerca de Piedra un manejo que propendan por la socialización, la autonomía y creatividad del educando.

3. OBJETIVO GENERAL

Valorar integralmente las capacidades motoras y comportamentales de los alumnos para plantear, evaluar, ajustar y potencializar permanentemente la implementación de actividades físicas que permitan a los niños progresivamente mejorar su crecimiento motor, cognitivo y formativo a nivel individual, con sentido socializante que faciliten mejorar gradualmente sus relaciones ínter personales y consecuentemente su “calidad de vida”.

3.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Adelantar actividades de diagnóstico de las capacidades físicas individuales para plantear correctivos adecuados con la base socializante requerida, mediante la aplicación de observaciones y pruebas de habilidades motoras.
2. Utilizar los escenarios disponibles de manera adecuada en la realización de los diferentes eventos, motrices, lúdicos y de implementación deportiva.
3. Mejorar la condición motora de los alumnos, que permitan facilitar, eventualmente, la adquisición de dimensiones más exigentes, tanto en la parte motora como comportamental, mediante las formas jugadas y juegos organizados.
4. Presentar propuestas de eventos lúdicos y deportivos aplicables exteriormente como proyección a la comunidad como elemento fundamental del sentido de identificación y pertenencia al Colegio.



Juventud sana, digna y emprendedora

5. Mejorar consecuentemente las estrategias pedagógicas para facilitar el desarrollo de los procesos planteados.
6. Utilizar los elementos disponibles de manera racional y adecuada mediante juegos organizados y libres. Motivar y potencializar las capacidades motrices, individuales y colectivas que permitan fortalecer las relaciones ínter personales de los estudiantes.

4. CONTENIDOS

4.1 CONTENIDOS GRADO PRIMERO.

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Segmentos corporales, tensión y equilibrio.	4.1.1. Partes del cuerpo 4.1.2. Tensión y relajación 4.1.3. Posiciones básicas de equilibrio	20
SEGUNDO TRIMESTRE		
Lateralidad, coordinación y equilibrio.	4.1.5. Derecha - izquierda 4.1.6. Arriba - abajo 4.1.7. Afuera - adentro	30
TERCER TRIMESTRE		
Juegos deportivos.	4.1.9. Atletismo 4.1.10. Manejo de balón (entregar, recibir, driblar, patear) 4.1.11. Fútbol	30
TOTAL		80



4.2. CONTENIDOS GRADO SEGUNDO.

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Segmentos corporales, tensión y equilibrio.	4.2.1. Partes del cuerpo 4.2.2. Tensión y relajación 4.2.3. Posiciones básicas de equilibrio	30
SEGUNDO TRIMESTRE		
Lateralidad, coordinación y equilibrio.	4.2.5. Derecha - izquierda 4.2.6. Arriba - abajo 4.2.7. Afuera - adentro	30
TERCER TRIMESTRE		
Juegos deportivos.	4.2.9. Atletismo 4.2.10. Fútbol 4.2.11. Baloncesto	20
TOTAL		80

4.3. CONTENIDOS GRADO TERCERO

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Gimnasia Básica.	4.3.1. Manejo de la soga, giro adelante, y atrás 4.3.2. Rollo adelante y atrás 4.3.3. Predeportivos experimentando posiciones inestables	30
SEGUNDO TRIMESTRE		
Mini fútbol	4.3.4. Juegos de iniciación al mini fútbol	



	4.3.5. Manejo del balón con el borde interno del pie derecho e izquierdo 4.3.6. Manejo del balón con los bordes internos de ambos pies, pases por parejas	30
TERCER TRIMESTRE		
Mini baloncesto	4.3.7. Juegos de iniciación al mini baloncesto 4.3.8. Manejo del balón driblando con la mano derecha y mano izquierda. 4.3.9.. Juego básico de baloncesto	20
TOTAL		80

4.4. CONTENIDOS GRADO CUARTO

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Gimnasia basica	4.4.1. Manejo de la soga saltando hacia adelante y hacia atrás de manera individual y por parejas. 4.4.2. Rollo adelante y rollo atrás, actividades de iniciación a la gimnasia.	10
Atletismo	4.4.3. Pruebas atléticas de resistencia y velocidad	10
Tenis de campo	4.4.4 Conceptos básicos e iniciación del tenis de campo	10
SEGUNDO TRIMESTRE		
Mini fútbol.	4.4.5. Juegos de iniciación al mini fútbol. Manejo del balón con los bordes internos de ambos pies. 4.4.6. Manejo del balón con el empeine, la planta, talón del pie derecho e izquierdo 4.4.7. Pases por parejas con los bordes internos y externos	30
TERCER TRIMESTRE		



Mini baloncesto.	4.4.8. Juegos de iniciación al mini baloncesto, manejo del balón driblando con la mano derecha e izquierda 4.4.9. Trabajo por parejas driblando con la mano derecha y luego con la mano izquierda. 4.4.10. Pases de pecho por parejas.	20
TOTAL		80

4.5. CONTENIDOS GRADO QUINTO.

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Balonmano	4.5.1. Bases teóricas del balonmano. 4.5.2. Principios generales momentos del balonmano. 4.5.3. Principios defensivos. Principios ofensivos	30
SEGUNDO TRIMESTRE		
Mini fútbol.	4.5.4. Manejo del balón con las diferentes partes del pie derecho e izquierdo. 4.5.5. Pases por parejas con las diferentes partes del pie derecho e izquierdo. 4.5.6. Tiros libres por parejas, con las diferentes partes del pie derecho e izquierdo.	20
TERCER TRIMESTRE		
Voleibol	4.5.7. Fundamentos técnicos del deporte. Remate, recepción, pase de dedos, bloqueo, servicio. 4.5.8. Reconocimiento de las reglas básicas del voleibol 4.5.9. Iniciación de juegos por equipos	30
TOTAL		80



4.6. CONTENIDOS GRADO SEXTO.

INTENSIDAD HORARIA		
3 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Acondicionamiento Físico General.	4.6.1. Refuerzo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad.	4
	4.6.2. Calentamiento, fases del calentamiento: movilidad articular, elevación de pulsaciones, estiramientos.	
	4.6.3. Velocidad: juegos de velocidad.	4
	4.6.4. Flexibilidad: variantes para la flexibilidad.	4
	4.6.5. Resistencia: juegos de resistencia.	4
	4.6.6. Test físicos: Leger, fuerza por minuto (abdominales, dorsales, flexiones de codo, sentadillas, plancha). Velocidad (100 metros y 400 metros). Salto horizontal. Coordinación motriz. Tiro al blanco. Flexibilidad (dorsal, wells).	4
Caracterización del Atletismo. Pruebas de pista. Pruebas de Mediofondo y Fondo.	4.6.7. Reconocimiento de las características generales de la pista de atletismo. 4.6.8. Tacos y órdenes de salida.	2
	4.6.9. Calentamiento y predeportivos.	
	4.6.10. Pruebas de velocidad: 100 metros. 200 metros. 400 metros.	2
	4.6.11. Carreras de Semifondo: 800 m. 1500 m. 4.6.12. Salto largo.	2
Caracterización de la Gimnasia. Destrezas gimnásticas básicas. Manejo de soga.	4.6.13. Salto con soga: salto adelante, salto atrás, ocho. 4.6.14. Salto de soga grupal.	4
	4.6.15. Revista con soga.	
	4.6.16. Historia de la gimnasia.	2



Posiciones invertidas.	4.6.17. Rollos: adelante y atrás.	4
	4.6.18. Juegos predeportivos aplicando con rollos.	
	4.6.19. Mosquito.	4
	4.6.20. Invertida de cabeza.	
	4.6.21. Revista utilizando posiciones invertidas.	
	4.6.22. Arcos: de piso, con apoyo, de pie.	4
	4.6.23. Aperturas de piernas: spagat, split.	4
	4.6.24. Mariposa.	
SEGUNDO TRIMESTRE		
Fútbol.	4.6.25. Generalidades. Historia del fútbol.	4
	4.6.26. Reglamento básico del fútbol.	4
	4.6.27. Habilidades básicas con el balón: regate y finta.	8
	4.6.28. Superficies de contacto y sus funciones.	8
	4.6.29. Fundamentación técnica: remate, pase, cabeceo, conducción y recepción.	8
	4.6.30. Campeonato inter compañeros de fútbol.	8
TERCER TRIMESTRE		
Baloncesto.	4.6.31. Historia y reglamento.	4
	4.6.32. Fundamentos técnicos del baloncesto: dominio del dribling, pase, lanzamiento.	8
	4.6.33. Entradas al aro: doble ritmo.	4
	4.6.34. Sistemas de juego básicos.	4
	4.6.35. Campeonato inter compañeros de baloncesto.	12
TOTAL		120



4.7. CONTENIDOS GRADO SÉPTIMO.

INTENSIDAD HORARIA			
3 HORAS/SEMANA			
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS	
PRIMER TRIMESTRE			
Atletismo.	4.7.1. Generalidades teóricas basadas en el atletismo.	3	
	4.7.2. Ficha antropométrica y de control físico.	3	
	4.7.3. Posición de salida. Posición del cuerpo durante la carrera.	3	
	4.7.4. Descripción de los movimientos durante la carrera: el impulso, la suspensión y el apoyo.	3	
	4.7.5. Relevos 4X100.	2	
	4.7.6. Parte práctica: Relevos 4X400. Hidratación y primeros auxilios.	2	
	4.7.7. Pruebas de Pista: (100 m., 200 m. 400 m., 1200 m.)	3	
Acondicionamiento Físico General.	4.7.8. Práctica y refuerzo de las capacidades físicas generales: fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad. 4.7.9. Calentamiento, partes del calentamiento. 4.7.10. Fase de movilidad articular. 4.7.11. Fase de elevación de pulsaciones. 4.7.12. Estiramientos.	3	
	4.7.13. Juegos predeportivos: velocidad, fuerza, resistencia.	2	
	Gimnasia.	4.7.14. Rollos: adelante y atrás.	3
		4.7.15. Mosquito, mosquito a invertida.	
4.7.16. Invertida de cabeza y arco.			
4.7.17. Juegos predeportivos de coordinación.		3	
4.7.18. Malabares en grupo con pelota.		3	
4.7.19. Manejo de pelota con mano individual.		2	
4.7.20. Manejo con pelota a nivel grupal.	2		



	4.7.21. Malabares con dos y tres pelotas.	2
	4.7.22. Esquema gimnástico con pelota.	2
SEGUNDO TRIMESTRE		
Tenis de Campo	4.7.23. Generalidades teóricas del tenis de campo.	7
	4.7.24. Golpes: derecha, revés, con efectos.	7
	4.7.25. Servicio.	5
	4.7.26. Juego y reglamento.	7
	4.7.27. Juego de cabeza y cola.	5
	4.7.28. Juego de drivers.	5
	4.7.29. Campeonato Inter compañeros de Tenis de Campo, utilizando el reglamento aprendido.	6
TERCER TRIMESTRE		
Voleibol.	4.7.30. Fundamentación técnica: golpe de antebrazo, pase de dedos, remate, bloqueo, servicio.	9
	4.7.31. Reglamento.	3
	4.7.32. Juego básico.	6
	4.7.33. Estrategias básicas de juego.	3
	4.7.34. Juegos Predeportivos de Voleibol.	9
	4.7.35. Campeonato Inter compañeros.	10
TOTAL		120

4.8. CONTENIDOS GRADO OCTAVO.

INTENSIDAD HORARIA 3 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Acondicionamiento Físico.	4.8.1. Capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad). 4.8.2. Aplicación de test físicos.	12
Orden Cerrado.	4.8.3. Pautas de ubicación y desplazamiento en formación. Comandos básicos de escuadrones estáticos y en movimiento.	6



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CERCA DE PIEDRA
CHIA – CUNDINAMARCA



Juventud sana, digna y emprendedora

Balonmano.	4.8.4. Fundamentos técnicos del deporte. Pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	6
Fútbol de Salón.	4.8.5. Fundamentos técnicos del deporte. Pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	6
Filosofía del Deporte Etapa 1.	4.8.6. Deporte autóctono (aspectos teórico-prácticos).	6
Revista Varieté Fase 1.	4.8.7. Preparación y estructura de movimientos coordinados y sincronizados básicos, aplicados a un esquema.	9
SEGUNDO TRIMESTRE		
Voleibol.	4.8.8. Fundamentos técnicos del deporte. Remate, recepción, pase de dedos, bloqueo, servicio.	6
Balonmano.	4.8.9. Fundamentos técnicos del deporte. pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	6
Fútbol de Salón.	4.8.10. Fundamentos técnicos del deporte. pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	6
Filosofía del Deporte Etapa 2.	4.8.11. Deporte autóctono aplicado. 4.8.12. Caminata para identificar el territorio.	9
Revista Varieté Fase 2.	4.8.13. Desarrollo esquema de movimientos coordinados y sincronizados con presentación.	9
TERCER TRIMESTRE		
Baloncesto.	4.8.14. Fundamentos técnicos del deporte. Pase, dribling, tiro a canasta, movimientos defensivos.	9
Balonmano.	4.8.15. Fundamentos técnicos del deporte. pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	7
Fútbol de Salón.	4.8.16. Fundamentos técnicos del deporte. pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	6
Voleibol.	4.8.17. Fundamentos técnicos del deporte. Remate, recepción, pase de dedos, bloqueo, servicio.	9
Acondicionamiento Físico	4.8.18. Aplicación de Test Físicos.	3
TOTAL		120



4.9. CONTENIDOS GRADO NOVENO.

INTENSIDAD HORARIA		
3 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Acondicionamiento Físico.	4.9.1. Capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad). 4.9.2. Aplicación de test físicos.	12
Orden Cerrado.	4.9.3. Pautas de ubicación y desplazamiento en formación. Comandos básicos de escuadrones estáticos y en movimiento.	6
Ultimate.	4.9.4. Fundamentos técnicos del deporte. Pase, lanzamiento a punto, recepción, desplazamiento.	6
Baloncesto.	4.9.5. Fundamentos técnicos del deporte. Pase, dribling, tiro a canasta, movimientos defensivos.	6
Filosofía del Deporte Etapa 1.	4.9.6. Deporte autóctono (aspectos teóricos).	6
Revista Varieté Fase 1.	4.9.7. Preparación y estructura de movimientos sincronizados básicos, aplicados a un esquema.	9
SEGUNDO TRIMESTRE		
Voleibol.	4.9.8. Fundamentos técnicos del deporte. Remate, recepción, pase de dedos, bloqueo, servicio.	6
Balonmano.	4.9.9. Fundamentos técnicos del deporte. pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	6
Fútbol de Salón.	4.9.10. Fundamentos técnicos del deporte. pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	6
Filosofía del Deporte Etapa 2.	4.9.11. Deporte autóctono aplicado. 4.9.12. Caminata para identificar el territorio.	9
Revista Varieté Fase 2.	4.9.13. Desarrollo esquema de movimientos coordinados y sincronizados con presentación.	9
TERCER TRIMESTRE		



Softbol, Beisbol.	4.9.14. Fundamentos técnicos de los deportes. Lanzamiento de pitcher, agarre, bateo, carrera.	9
Balonmano.	4.9.15. Fundamentos técnicos del deporte. pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	7
Fútbol de Salón.	4.9.16. Fundamentos técnicos del deporte. pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	6
Juegos Tradicionales.	4.9.17. Reglamento teórico práctico sobre algunos juegos tradicionales. Yermis, Capture la bandera, Quemados, Ponchados.	9
Acondicionamiento Físico	4.9.18. Aplicación de Test Físicos.	3
TOTAL		120

4.10. CONTENIDOS GRADO DÉCIMO.

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Salud Física y Atletismo. Reglamento Deportes de Conjunto.	4.10.1. Juzgamiento de futsal. 4.10.2. Juzgamiento de voleibol. 4.10.3. Entrenamiento y mantenimiento físico. 4.10.4. Primeros auxilios. 4.10.5. Tipos de lesiones: contusión, distensión, esguince, luxación, fractura, desgarró.	20
Baloncesto.	4.10.6. Reglamento. 4.10.7. Sistemas de juego: ofensivos y defensivos. 4.10.8. Movimientos ofensivos y defensivos individuales: fintas, rebote ofensivo, bloqueos, pantallas, pivotaje.	20
SEGUNDO TRIMESTRE		
Fútbol.	4.10.9. Bases teóricas del fútbol. 4.10.10. Principios generales. Momentos del fútbol. 4.10.11. Principios defensivos y ofensivos. 4.10.12. Estrategias de juego.	20
Balonmano.	4.10.13. Bases teóricas del BALONMANO. 4.10.14. Principios generales. Momentos del balonmano. 4.10.15. Principios defensivos. Principios ofensivos 4.10.16. Estrategias de juego.	20
TERCER TRIMESTRE		



Ultimate.	4.10.17. Bases teóricas del ULTIMATE. 4.10.18. Principios generales. Momentos del ULTIMATE. 4.10.19. Principios defensivos y ofensivos. 4.10.20. Estrategias de juego.	20
Softbol.	4.10.21. Bases teóricas del SOFTBOL. 4.10.22. Principios generales. Momentos del SOFTBOL. 4.10.23. Principios defensivos. Principios ofensivos 4.10.24. Estrategias de juego.	20
TOTAL		120

4.11. CONTENIDOS GRADO UNDÉCIMO.

INTENSIDAD HORARIA		
2 HORAS/SEMANA		
TEMA GENERAL	TEMAS ESPECÍFICOS	N.º DE HORAS
PRIMER TRIMESTRE		
Acondicionamiento Físico.	4.11.1. Capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad). 4.11.2. Capacidades básicas coordinativas (diferenciación, equilibrio, reacción, orientación acoplamiento). 4.11.3. Aplicación de Test Físicos.	8
Orden Cerrado.	4.11.4. Pautas de ubicación y desplazamiento en formación. Comandos básicos de escuadrones estáticos y en movimiento.	4
Juzgamiento Deportivo.	4.11.5. Mecánica arbitral, planillaje. Deportes: fútbol de salón, voleibol, balonmano.	12
Filosofía del Deporte Etapa 1	4.11.6. Proyecto teórico-práctico articulado con el área de filosofía. El impacto del deporte en la cotidianidad.	6
SEGUNDO TRIMESTRE		
Voleibol.	4.11.7. Fundamentos técnicos del deporte. Remate, recepción, pase de dedos, bloqueo, servicio.	10
Balonmano.	4.11.8. Fundamentos técnicos del deporte. pase, lanzamiento, recepción, drible, desplazamiento.	10
Fútbol de Salón.	4.11.9. Fundamentos técnicos del deporte. pase, remate, recepción, cabeceo, conducción.	10



Filosofía del Deporte Etapa 2	4.11.10. Proyecto teórico-práctico articulado con el área de filosofía. El impacto del deporte en la cotidianidad aplicado en eventos internos del colegio.	6
TERCER TRIMESTRE		
Juegos Tradicionales.	4.11.11. Reglamento teórico práctico sobre algunos juegos tradicionales. Yermis, Capture la bandera, ponchados.	10
Deportes Alternativos.	4.11.12. Diversos deportes que se practican en el mundo y que no gozan de mucha popularidad en Colombia.	10
Pruebas Físicas.	4.11.13. Valoración de capacidades físicas.	2
TOTAL		80

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5.1. GRADO PRIMERO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identifica, nombra y localiza las partes de su propio cuerpo y el de su compañero.	5.1.1. Presenta ejercicios de calistenia de los segmentos corporales. 5.1.2. Presenta juegos de rondas identificando las partes del cuerpo. 5.1.3. Golpea balones con cada una de las partes de su cuerpo	2
Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con la relajación y la motricidad	5.1.4. Presenta juegos de lazo en conjunto e individual donde aplique fuerza . 5.1.5. Realiza ejercicios de relajación y respiración. 5.1.6. Realiza movimientos circulares y de atracción con aros	2
Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones de equilibrio gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.	5.1.7. Presenta cinco ejercicios de equilibrio pasando por una cuerda y sobre bordes superficiales . 5.1.8. Presenta juegos en un solo pie manteniendo el equilibrio.	1



	5.1.9. Realiza ejercicios de posturas básicas (ranitas, planchas, saltos)	
SEGUNDO TRIMESTRE		
Identificar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.	5.1.10. Saltar en el mismo lugar con medio pie y talón rígido. Gatera con las rodillas y los codos en el suelo. 5.1.11. Saltar la cuerda. 5.1.12. Jugar a las quemadas con una pelota. Imitar el caminar de los animales. 5.1.13. Gatear con las rodillas y los codos en el suelo.	2
Reconocer los diferentes conceptos que se dan en el cuerpo arriba, abajo, adentro, afuera.	5.1.14. Realizar saltos cortos utilizando la cuerda, los aros y bastones. 5.1.15. Recepción de objetos a diferentes distancias. 5.1.16. Juego el avión de pie, abra lentamente los brazos en forma de cruz, doble el tronco hacia adelante, levante la pierna izquierda recta hacia atrás y respire normalmente. Concéntrese en el eje que es el centro de equilibrio.	2
Reconocer los segmentos corporales que intervienen en un movimiento	5.1.17. Realiza ejercicios de pelota con desplazamiento. 5.1.18. Participar en el juego de estatuas corriendo y parando dependiendo la orientación. 5.1.19. Presenta actividades con objetos de diferentes maneras ya sea (lanzando, guiando con los pies, las manos o la cabeza etc.)	1
TERCER TRIMESTRE		
Demuestra agilidad para las pruebas atléticas.	5.1.20. Ejercita ejercicios de correr, marchar, saltar y caminar 5.1.21. Realiza pruebas de resistencia entre 5 y 10 minutos trotando. 5.1.22. Realiza saltos largos y cortos en la arena. Presenta pruebas de relevos por equipos Realiza pruebas de velocidad	2



Identificar los elementos básicos de los diferentes juegos deportivos	<p>5.1.23.Presente ejercicios utilizando las diferentes superficies de contacto con el balón de baloncesto</p> <p>5.1.24.Presente dominio del balón con las dos manos .</p> <p>5.1.25. Presente ejercicios de encestar el balón en un aro.</p> <p>5.1.26.Realiza juegos de protección y quite del balón de los compañeros. Realiza agarres del balón a diferentes distancias .</p>	2
Identificar en forma técnica los fundamentos del microfútbol al juego de conjunto.	<p>5.1.27.Presente ejercicios utilizando las diferentes superficies de contacto con el balón.</p> <p>5.1.28.Presente dominio del balón con los dos pies.</p> <p>5.1.29 Participé en los diferentes juegos intercurros y nivel municipal .</p>	1

5.2. GRADO SEGUNDO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identifica, nombra y localiza las partes de su propio cuerpo y el de su compañero.	<p>5.2.1.Presenta ejercicios de calistenia de los segmentos corporales.</p> <p>5.2.2.Presenta juegos de rondas identificando las partes del cuerpo.</p> <p>5.2.3.Golpea balones con cada una de las partes de su cuerpo</p>	2
Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con la relajación y la motricidad	<p>5.2.4.Presenta juegos de lazo en conjunto e individual donde aplique fuerza .</p> <p>5.2.5.Realiza ejercicios de relajación y respiración.</p> <p>5.2.6.Realiza movimientos circulares y de atracción con aros</p>	2



<p>Reconocer los conceptos relacionados con las capacidades y habilidades motrices básicas y específicas relacionadas con las expresiones de equilibrio gimnásticas y relacionarlos con el conocimiento de su corporeidad, de los demás y de los objetos.</p>	<p>5.2.7.Presenta cinco ejercicios de equilibrio pasando por una cuerda y sobre bordes superficiales .</p> <p>5.2.8.Presenta juegos en un solo pie manteniendo el equilibrio.</p> <p>5.2.9.Realiza ejercicios de posturas básicas (ranitas , planchas, saltos)</p>	<p>1</p>
SEGUNDO TRIMESTRE		
<p>Identificar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.</p>	<p>5.2.10.Saltar en el mismo lugar con medio pie y talón rígido. Gatera con las rodillas y los codos en el suelo.</p> <p>5.2.11.Saltar la cuerda.</p> <p>5.2.12. Jugar a las quemadas con una pelota. Imitar el caminar de los animales.</p> <p>5.2.13.Gatear con las rodillas y los codos en el suelo.</p>	<p>1</p>
<p>Reconocer los diferentes conceptos que se dan en el cuerpo arriba, abajo, adentro, afuera.</p>	<p>5.2.14.Realizar saltos cortos utilizando la cuerda, los aros y bastones.</p> <p>5.2.15.Recepción de objetos a diferentes distancias.</p> <p>5.2.16.Juego el avión de pie, abra lentamente los brazos en forma de cruz, doble el tronco hacia adelante, levante la pierna izquierda recta hacia atrás y respire normalmente. Concéntrese en el eje que es el centro de equilibrio.</p>	<p>2</p>
<p>Reconocer los segmentos corporales que intervienen en un movimiento</p>	<p>5.2.17.Realiza ejercicios de pelota con desplazamiento.</p> <p>5.2.18.Participar en el juego de estatuas corriendo y parando dependiendo la orientación.</p> <p>5.2.19.Presenta actividades con objetos de diferentes maneras ya sea (lanzando, guiando con los pies, las manos o la cabeza etc.)</p>	<p>2</p>
TERCER TRIMESTRE		
<p>Demuestra agilidad para las pruebas atléticas.</p>	<p>5.2.20.Ejercita ejercicios de correr, marchar, saltar y caminar</p>	



	<p>5.2.21. Realiza pruebas de resistencia entre 5 y 10 minutos trotando .</p> <p>5.2.22. Realiza saltos largos y cortos en la arena . Presenta pruebas de relevos por equipos Realiza pruebas de velocidad</p>	1
Identificar los elementos básicos de los diferentes juegos deportivos	<p>5.2.23. Presente ejercicios utilizando las diferentes superficies de contacto con el balón de baloncesto</p> <p>5.2.24. Presente dominio del balón con las dos manos .</p> <p>5.2.25. Presente ejercicios de encestar el balón en un aro.</p> <p>5.2.26. Realiza juegos de protección y quite del balón de los compañeros. Realiza agarres del balón a diferentes distancias .</p>	2
Identificar en forma técnica los fundamentos del microfútbol al juego de conjunto.	<p>5.2.27. Presente ejercicios utilizando las diferentes superficies de contacto con el balón.</p> <p>5.2.28. Presente dominio del balón con los dos pies.</p> <p>5.2.29 Participé en los diferentes juegos intercurros y nivel municipal .</p>	2

5.3. GRADO TERCERO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identificar correctamente movimientos con cuerdas, aros y bastones.	<p>5.3.1. Realiza saltos con la cuerda hacia adelante (5)</p> <p>5.3.2. Lanza el aro a diferentes objetivos insertandolo en cada uno de los objetivos.</p> <p>5.3.3. Presenta un recorrido saltando con el lazo.</p> <p>5.3.4. Presenta actividades de lazo grupal y juegos de lazo .</p>	2



Reconocer los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.	5.3.6.Realiza actividades combinadas de movimientos con todo su cuerpo. 5.3.7.Realiza rollos hacia adelante (5) 5.3.8.Realiza rollos hacia atrás (5) 5.3.9.Presenta ejercicios con su cuerpo (El mosquito)	2
Identificar las normas y los principios establecidos para la realización de las buenas prácticas propias y de grupo de la actividad física	5.3.10.Presenta ejercicios para los brazos y los hombros. (arcos, levantamiento de peso muerto) 5.3.11 Presenta ejercicios para el tronco y el cuello(círculos a la derecha y a la izquierda). 5.3.12.Presenta ejercicios para las piernas.(sentadillas, pilates)	1
SEGUNDO TRIMESTRE		
Aplica los fundamentos del fútbol y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	5.3.13.Presenta recorridos con el balón desviando los conos con el pie derecho e izquierdo. 5.3.14.Presenta pases dominando el balón(pases con el pie derecho y izquierdo) 5.3.15.Participa activamente de los juegos intercurros	2
Identificar los diferentes conceptos prácticos del fútbol	5.3.16.Presenta pruebas de velocidad y dominio del balón . 5.3.17.Presenta ejercicios de recepción y control del balón . 5.3.18.Presenta los diferentes tipos de iniciación del juego el balón está por fuera	2
Explorar mediante la práctica y el entrenamiento un dominio del balón .	5.3.19.Realiza juegos de dominio del balón donde utilice cada una de las extremidades de su cuerpo 5.3.20.Presenta un informe donde explica cuales son las faltas del fútbol.	1



	5.3.21. Presenta actividades específicas en cada una de las posiciones del juego.	
TERCER TRIMESTRE		
Desarrolla habilidades destrezas para aplicar fundamentos del baloncesto.	5.3.22. Presente ejercicios demostrando conocimiento y función de los pases del baloncesto. 5.3.23. Presente actividades donde dribla con el balón con la mano derecha e izquierda . 5.3.24. Presente ejercicios de los diferentes lanzamientos que se pueden ejecutar en el baloncesto .	2
Aplica los fundamentos del baloncesto y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	5.3.25. Participa de los diferentes juegos de la clase 5.3.26. Presente Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento.	1
utiliza positivamente el tiempo libre ejecutando ejercicios del baloncesto	5.3.27. participa de juegos intercurso de baloncesto 5.3.28. Presente “Juego de la statua”: los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y , ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). 5.3.29. Presente Botar libremente por la pista de juego, y a la señal, parada y giro saliendo hacia la canasta, usar las líneas laterales, líneas de fondo	2

5.4. GRADO CUARTO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identificar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.	5.4.1. Saltar en el mismo lugar con medio pie y talón rígido. Gatera con las rodillas y los codos en el suelo. 5.4.2. Saltar la cuerda. 5.4.3. Jugar a las quemadas con una pelota. Imitar el caminar de los animales. 5.4.4. Gatear con las rodillas y los codos en el suelo.	1



Demuestra agilidad para las pruebas atléticas.	<p>5.4.5.Ejercita ejercicios de correr, marchar, saltar y caminar</p> <p>5.4.6.Realiza pruebas de resistencia entre 5 y 10 minutos trotando .</p> <p>5.4.7.Realiza saltos largos y cortos en la arena . Presenta pruebas de relevos por equipos Realiza pruebas de velocidad</p>	2
Demuestra destreza en el tenis de campo.	<p>5.4.8.Presenta recorrido de equilibrio con la raqueta.</p> <p>5.4.9.Presenta rebotes con mano derecha e izquierda (30 rebotes).</p> <p>5.4.10.Presenta un juego de tenis con otro compañero</p>	2
SEGUNDO TRIMESTRE		
Aplica los fundamentos del fútbol y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	<p>5.4.11.Presenta recorridos con el balón desviando los conos con el pie derecho e izquierdo.</p> <p>5.4.12.Presenta pases dominando el balón(pases con el pie derecho y izquierdo)</p> <p>5.4.13.Participa activamente de los juegos intercurros</p>	1
Identificar los diferentes conceptos prácticos del fútbol	<p>5.4.14.Presenta pruebas de velocidad y dominio del balón .</p> <p>5.4.15.Presenta ejercicios de recepción y control del balón .</p> <p>5.4.16.Presenta los diferentes tipos de iniciación del juego el balón está por fuera</p>	2
Explorar mediante la práctica y el entrenamiento un dominio del balón .	<p>5.4.17.Realiza juegos de dominio del balón donde utilice cada una de las extremidades de su cuerpo</p> <p>5.4.18.Presenta un informe donde explica cuales son las faltas del fútbol.</p> <p>5.4.19.Presenta actividades específicas en cada una de las posiciones del juego.</p>	2



TERCER TRIMESTRE		
Desarrolla habilidades destrezas para aplicar fundamentos del baloncesto.	<p>5.4.20.Presente ejercicios demostrando conocimiento y función de los pases del baloncesto.</p> <p>5.4.21.Presenta actividades donde dribla con el balón con la mano derecha e izquierda .</p> <p>5.4.22.Presenta ejercicios de los diferentes lanzamientos que se pueden ejecutar en el baloncesto .</p>	2
Aplica los fundamentos del baloncesto y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	<p>5.4.23.Participa de los diferentes juegos de la clase</p> <p>5.4.24. Presente Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento.</p>	1
Utiliza positivamente el tiempo libre ejecutando ejercicios del baloncesto	<p>5.4.25.participa de juegos intercurso de baloncesto</p> <p>5.4.26.Presente “Juego de la statua”: los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y , ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto).</p> <p>5.4.27.Presente actividad donde rebote libremente por la pista de juego, y a la señal, parada y giro saliendo hacia la canasta, usar las líneas laterales, líneas de fondo .</p>	2

5.5. GRADO QUINTO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identifica los conceptos básicos del balonmano	<p>5.5.1.Presente ejercicios de velocidad y control del balón .</p> <p>5.5.2.Presente ejercicios de resistencia y fuerza para lanzar el balón.</p>	1
Adquiere habilidades del balonmano	5.5.3.Presente el siguiente ejercicio: tienen que formar dos hileras, una frente a la otra con 3 metros de separación. El primer jugador de una de esas hileras coge el balón y lo lanza al compañero que está al frente, quien al recibirlo realiza el pase y se ubica al final de su hilera.	2



	<p>5.5.4.1 Presente una sección de pases cortos (3 metros) largos (10 metros) sin dejar caer el balón.</p> <p>5.5.5. Presente ejercicios de lanzamiento a la portería y ejercicios defensivos.</p>	
Identifica las diferentes reglas del balonmano	<p>5.5.6. Presente un trabajo escrito en el cual explique las diferentes reglas del balonmano y susténtelo de manera práctico</p> <p>5.5.7. Participa activamente de los diferentes juegos de balonmano .</p>	2
SEGUNDO TRIMESTRE		
Aplica los fundamentos del fútbol y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	<p>5.5.8. Presenta recorridos con el balón desviando los conos con el pie derecho e izquierdo.</p> <p>5.5.9.. Presenta pases dominando el balón(pases con el pie derecho y izquierdo)</p> <p>5.5.10. Participa activamente de los juegos intercurros</p>	2
Identificar los diferentes conceptos prácticos del fútbol	<p>5.5.11. Presenta pruebas de velocidad y dominio del balón .</p> <p>5.5.12. Presenta ejercicios de recepción y control del balón .</p> <p>5.5.13. Presenta los diferentes tipos de iniciación del juego el balón está por fuera</p>	2
Explorar mediante la práctica y el entrenamiento un dominio del balón .	<p>5.5.14.. Realiza juegos de dominio del balón donde utilice cada una de las extremidades de su cuerpo</p> <p>5.5.15. Presenta un informe donde explica cuales son las faltas del fútbol.</p> <p>5.5.16. Presenta actividades específicas en cada una de las posiciones del juego.</p>	1
TERCER TRIMESTRE		
Identifica el reglamento básico del voleibol y sus generalidades en la técnica de los golpes.	<p>5.5.17. Presente la sustentación del reglamento del voleibol y explique las características generales en la ejecución de los diferentes golpes que tiene el voleibol.</p>	1



Juventud sana, digna y emprendedora

Apropia los fundamentos del voleibol y practicar las habilidades de movimiento con balón.	5.5.18. Presente ejercicios que demuestren la técnica correcta en la ejecución de los siguientes golpes: de dedos, de antebrazos, servicio, remate.	2
Identifica las reglas básicas del juego practicando el juego.	5.5.19. Participé en los juegos de la clase voleibol, demostrando la técnica correcta en la ejecución de los diferentes golpes y entendiendo el reglamento del juego.	2

5.6. GRADO SEXTO

CRITERIO	ACTIVIDADES	CRÉDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Adquiere una condición física adecuada por medio de la práctica de actividades que desarrollen las capacidades básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad).	<p>5.6.1. Sustente de manera teórica o práctica la definición de calentamiento y sus partes. (fase de movilidad articular, elevación de pulsaciones, flexibilidad).</p> <p>5.6.2. Presente test de coordinación motriz.</p> <p>5.6.3. Presente 20 minutos de resistencia.</p> <p>5.6.4. Presente prueba de 50 metros.</p> <p>5.6.5. Presente rutinas de fuerza de abdomen, pierna y brazos.</p> <p>5.6.6. Presente prueba de spagat, split, mariposa. participa en el juego ponchados por equipos.</p> <p>5.6.7. Participe de juegos recreodeportivos para mejorar la resistencia, velocidad de desplazamiento y la reacción. (participa en el juego de cadena humana, relojito).</p>	1
Identifica y aplica los fundamentos del atletismo.	5.6.8. Presente trabajos relacionados; un resumen utilizando medios tecnológicos sobre la historia del atletismo sustentando la creación y el desarrollo de las disciplinas del atletismo.	1
Aprende a realizar los saltos con sogas, aplicando distintas variantes (batido hacia	5.6.9. Participe activamente en el juego de relevos en cruz.	1



Juventud sana, digna y emprendedora

adelante, batido hacia atrás, ochos) propias de ese ejercicio.	<p>5.6.10. Presente esquemas de movimiento armónico con sogas donde se evidencie una serie de figuras coordinadas y habilidades complejas con el elemento.</p> <p>5.6.11. Presente salto, con batido adelante con sogas demostrando dominio y fluidez en el salto.</p> <p>5.6.12. Presente salto, con batido atrás con sogas demostrando dominio y fluidez en el salto.</p> <p>5.6.13. Presente 8 saltos con sogas demostrando dominio y fluidez en el movimiento.</p> <p>5.6.14. Presente “payaso con sogas” demostrando dominio y fluidez en el salto.</p>	
<p>Aplica correctamente las pruebas de velocidad del atletismo.</p> <p>Aplica correctamente las pruebas de resistencia del atletismo.</p> <p>Aplica correctamente las pruebas de campo del atletismo.</p>	<p>5.6.15. Presente las siguientes pruebas de atletismo mostrando la técnica adecuada y logrando superar su propia marca de tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 100 metros. ● 200 metros. ● 400 metros. <p>5.6.16. Presente las siguientes pruebas de atletismo mostrando la técnica adecuada y logrando superar su propia marca de tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 800 metros. ● 1500 metros. <p>5.6.17. Presente la prueba de salto largo del atletismo con la técnica correcta.</p>	1
Identifica y aplica las reglas del balonmano.	<p>5.6.18. Presente y sustente trabajos teóricos sobre el reglamento de balonmano.</p> <p>5.6.19. Participe en las prácticas de clase de reglamento del balonmano.</p> <p>5.6.20. Participe en un festival inter compañeros de balonmano.</p>	1
Adquiere habilidades grupales de movimiento utilizando la soga.	<p>5.6.21. Presente un esquema gimnástico con la soga.</p> <p>5.6.22. Presente un trabajo teórico y sustentado donde explique el desarrollo de la historia de la</p>	1



Juventud sana, digna y emprendedora

Comprende la historia de la gimnasia teniendo en cuenta el desarrollo de las diferentes disciplinas durante los juegos olímpicos. Identifica y desarrolla habilidades complejas de movimiento a través de la gimnasia.	gimnasia con las características de las pruebas de la misma durante el desarrollo de las olimpiadas. 5.6.23. Presente las siguientes pruebas gimnásticas: rolo adelante, rolo atrás, juegos con rollos, mosquito, invertida de cabeza. 5.6.24. Desarrolle una revista utilizando posiciones invertidas, arco de piso, arco con apoyo, arco de pie, arco de piso.	
SEGUNDO TRIMESTRE		
Identifica y aplica el reglamento de fútbol.	5.6.25. Sustente las diferentes reglas del fútbol, la posición y funciones de los jugadores durante el juego, historia del fútbol, participación de Colombia en los campeonatos mundiales, biografías de los jugadores que han sobresalido en el fútbol.	1
Aplica los fundamentos del fútbol y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	5.6.26. Presente ejercicios utilizando las diferentes superficies de contacto con el balón.	1
Identifica los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el, fútbol	5.6.27. Sustente de manera práctica o teórica las funciones, posiciones de los jugadores de fútbol.	1
Se motiva hacia la práctica deportiva reforzando la unión entre compañeros y compartiendo objetivos, intereses y experiencias en común.	5.6.28. Participe en el campeonato inter compañeros de fútbol organizado durante las clases de educación física.	1
TERCER TRIMESTRE		
Identifica y aplica el reglamento del baloncesto.	5.6.29. Sustente las diferentes reglas del baloncesto, la posición y funciones de los jugadores de este deporte.	1
Aplica los fundamentos del baloncesto y práctica las habilidades de movimiento con el balón.	5.6.30. Presente las siguientes pruebas: desplazamiento en diferentes direcciones con dribling de balón, entrada en doble ritmo, lanzamiento con técnica adecuada. 5.6.31. Presente ejercicios demostrando conocimiento y función de los pases del baloncesto.	1
Reconoce la importancia del baloncesto en la vida cotidiana.	5.6.32. Participe en un campeonato de baloncesto demostrando el conocimiento de las reglas básicas de este deporte.	1
Identifica los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el, baloncesto	5.6.33. Sustente de manera práctica o teórica las funciones, posiciones de los jugadores de baloncesto..	1



Se motiva hacia la práctica deportiva reforzando la unión entre compañeros y compartiendo objetivos, intereses y experiencias en común.	5.6.34. Participe en el campeonato inter compañeros de fútbol organizado durante las clases de educación física	1
---	---	----------

5.7. GRADO SÉPTIMO.

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Adquiere una condición física adecuada por medio de la práctica de actividades que desarrollen las capacidades básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad).	<p>5.7.1. Realice rutinas de movimiento teniendo en cuenta el mejoramiento de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad).</p> <p>5.7.2. Participe en ejercicios recreativos para mejorar la resistencia (captura la bandera, cadena humana, relevos en teléfono roto).</p> <p>5.7.3. Presente test de coordinación motriz.</p> <p>5.7.4. Presente 20 minutos de resistencia.</p> <p>5.7.5. Presente prueba de 50 metros.</p> <p>5.7.6. Presente rutinas de fuerza de abdomen, pierna y brazos.</p> <p>5.7.7. Presente prueba de spagat, split, mariposa.</p> <p>5.7.8. Presente prueba de spagat, split, mariposa.</p>	1
Identifica y comprende la fundamentación teórica del atletismo y sus generalidades.	5.7.9. Presente trabajos teóricos sustentando las pruebas de relevos 4 por 100 y 4 por 400 del atletismo y enumere la creación y el desarrollo de las disciplinas del atletismo.	1
Identifica y maneja la posición de salida y posición del cuerpo durante la carrera.	<p>5.7.10. Explique y realice la posición de salida baja para la prueba de relevos.</p> <p>5.7.11. Presente pruebas de pista (relevos 4X100 y 4 por 400) ejecutando la técnica correcta durante su desarrollo.</p>	1
Identifica y ejecuta pruebas de pista del atletismo.	5.7.12. Presente las siguientes pruebas de pista en metros (75, 100, 300, 600, 1200).	1
Demuestra dominio en la ejecución de las pruebas gimnásticas.	5.7.13. Presente las siguientes pruebas físicas: rollo adelante, rollo atrás, mosquito, mosquito, invertida, invertida de cabeza, arco.	1



Juventud sana, digna y emprendedora

Demuestra avances importantes en el desarrollo de la coordinación viso manual.	5.7.14. Presente las siguientes pruebas con pelota: malabares con dos y tres pelotas.	1
SEGUNDO TRIMESTRE		
Demuestra avances importantes en el desarrollo de la coordinación grupal y trabajo en equipo.	5.7.15. Presente un esquema gimnástico grupal con pelota.	1
Identifica el reglamento básico del tenis de campo y sus generalidades en la técnica de los golpes.	5.7.16. Presente la sustentación del reglamento de tenis y explique las características generales en la ejecución de los diferentes golpes que tiene el tenis de campo.	1
Maneja los fundamentos del tenis de campo y practicar las habilidades de movimiento con la raqueta y pelota de tenis.	5.7.17. Presente ejercicios con pelota y raqueta demostrando buena ejecución y técnica adecuada en el golpe de drive (derecha).	1
Maneja los fundamentos del tenis de campo y practica las habilidades de movimiento con la raqueta y pelota de tenis.	5.7.18. Presente ejercicios con pelota y raqueta demostrando buena ejecución y técnica adecuada en el golpe de revés.	1
Identifica las reglas básicas del juego durante la práctica del mismo.	5.7.19. Participe en un torneo o festival de tenis demostrando la técnica correcta en la ejecución de los diferentes golpes y entendiendo el reglamento del juego.	1
TERCER TRIMESTRE		
Identifica el reglamento básico del voleibol y sus generalidades en la técnica de los golpes.	5.7.20. Presente la sustentación del reglamento del voleibol y explique las características generales en la ejecución de los diferentes golpes que tiene el voleibol.	1
Apropia los fundamentos del voleibol y practicar las habilidades de movimiento con balón.	5.7.21. Presente ejercicios que demuestren la técnica correcta en la ejecución de los siguientes golpes: de dedos, de antebrazos, servicio, remate.	1
Aplica las reglas básicas del juego practicando el juego.	5.7.22. Participe en un torneo o festival de voleibol, demostrando la técnica correcta en la ejecución de los diferentes golpes y entendiendo el reglamento del juego.	1
Identifica los objetivos del juego, número de jugadores, posiciones que ocupan en la cancha y forma de anotar puntos en el, baloncesto	5.7.23. Sustente de manera práctica o teórica las funciones, posiciones de los jugadores de baloncesto.	1



Juventud sana, digna y emprendedora

5.8. GRADO OCTAVO.

CRITERIO	ACTIVIDADES	CRÉDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.8.1. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla el Ciclo de Acondicionamiento físico.	5.8.2. Realice ejercicios de preparación y aplique test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad correctamente y con el propósito de mejorar su salud. Comprenda y aplique los comandos del orden cerrado para eventos internos y externos.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.8.3. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del balonmano y fútbol de salón.	1
Comprenda cómo el deporte autóctono representa rasgos culturales del país.	5.8.4. Presente un control de lectura respecto a los juegos autóctonos y su impacto en nuestra cultura.	1
Desarrolla la fase 1 de un esquema de movimiento de manera coordinada y sincrónica.	5.8.5. Participe activamente y presente avances a nivel grupal de la revista Varieté.	1
SEGUNDO TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.8.6. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.8.7. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del voleibol, balonmano y fútbol de salón.	2
Relaciona el deporte con la filosofía a través de los juegos autóctonos y el reconocimiento del territorio que habita.	5.8.8. Sustente de manera teórico práctica un deporte autóctono consultado. 5.8.8. Participe de una caminata ecológica para reconocer su territorio.	1
Desarrolla la fase 2 de un esquema de movimiento de manera coordinada y sincrónica.	5.8.9. Participe activamente y presente avances a nivel grupal de la revista Varieté.	1
TERCER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.8.10. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.8.11. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol de salón.	2
Presenta el esquema corporal final del proyecto interdisciplinar.	5.8.12. Presente la revista Varieté.	1
Desarrolla Pruebas Físicas finales con protocolos específicos.	5.8.12. Presente test, para identificar cómo han evolucionado las capacidades físicas básicas, respecto al primer testeado del año.	1
Incentivo: Demuestra compromiso con los equipos del colegio en juegos intercolegiados.	5.8.13. Participe de entrenamientos y compite responsablemente en los juegos intercolegiados.	2



Incentivo: Participa activamente de los días (Deportivos o Descubrir) institucionales.	5.8.14. Participe en estos días con actitud positiva y compromiso.	1
---	--	----------

5.9. GRADO NOVENO.

CRITERIO	ACTIVIDADES	CRÉDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.9.1. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla el Ciclo de Acondicionamiento físico.	5.9.2. Realice ejercicios de preparación y aplique test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad correctamente y con el propósito de mejorar su salud. Comprenda y aplique los comandos del orden cerrado para eventos internos y externos.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.9.3. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del Ultimate y Baloncesto.	1
Comprenda cómo el deporte autóctono representa rasgos culturales del país.	5.9.4. Presente un control de lectura respecto a los juegos autóctonos y su impacto en nuestra cultura.	1
Desarrolla la fase 1 de un esquema de movimiento de manera coordinada y sincrónica.	5.9.5. Participe activamente y presente avances a nivel grupal de la revista Varieté.	1
SEGUNDO TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.9.6. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.9.7. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del voleibol, balonmano y fútbol de salón.	2
Relaciona el deporte con la filosofía a través de los juegos autóctonos y el reconocimiento del territorio que habita.	5.9.8. Sustente de manera teórico práctica un deporte autóctono consultado. 5.9.9. Participe de una caminata ecológica para reconocer su territorio.	1
Desarrolla la fase 2 de un esquema de movimiento de manera coordinada y sincrónica.	5.9.10. Participe activamente y presente avances a nivel grupal de la revista Varieté.	1
TERCER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.9.11. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla gestos técnicos de base para el deporte.	5.9.12. Aplique ejercicios técnicos para afianzar fundamentos del softbol, béisbol, balonmano, fútbol de salón y algunos deportes alternativos.	2
Presenta el esquema corporal final del proyecto interdisciplinar.	5.9.13. Presente la revista Varieté.	1



Juventud sana, digna y emprendedora

Desarrolla Pruebas Físicas finales con protocolos específicos.c	5.9.15. Presente test, para identificar cómo han evolucionado las capacidades físicas básicas, respecto al primer testeo del año.	1
Incentivo: Demuestra compromiso con los equipos del colegio en juegos intercolegiados.	5.9.16. Participe de entrenamientos y compite responsablemente en los juegos intercolegiados.	2
Incentivo: Participa activamente de los días (Deportivos o Descubrir) institucionales.	5.9.17. Participe en estos días con actitud positiva y compromiso.	1

5.10. GRADO DÉCIMO.

CRITERIO	ACTIVIDADES	CREDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Identifica la importancia de la actividad física como medio, para alcanzar una condición física saludable.	5.10.1. Presente trabajos escritos sustentando las siguientes lesiones deportivas: <ul style="list-style-type: none"> ● Esguince. ● Contusión. ● Distensión. ● Luxación. ● Fractura. ● Asfixia. 	1
Identifica la importancia del mantenimiento físico por medio de la planificación de rutinas de movimiento.	5.10.2. Planee y ejecute una batería de test físicos que valoren las siguientes capacidades de movimiento: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y agilidad. <ul style="list-style-type: none"> ● Presente test de coordinación motriz. ● Presente 30 minutos de resistencia. ● Presente prueba de 50 metros. ● Presente rutinas de fuerza de abdomen, pierna y brazos. ● Presente prueba de spagat, split, mariposa. ● Presente test de tiro al blanco. 	1
Identifica y aplica el reglamento de fútbol de salón.	5.10.3. Sustente el reglamento de futsal y realice prácticas deportivas dirigiendo un partido de este deporte, asumiendo el rol de juez.	1
Identifica y aplica el reglamento de fútbol de campo.	5.10.4. Sustente el reglamento de fútbol de campo y realice prácticas deportivas dirigiendo un partido de fútbol asumiendo el rol de juez.	1
Identifica y aplica el reglamento de voleibol.	5.10.5. Sustente el reglamento de voleibol y realice prácticas deportivas dirigiendo un partido de voleibol asumiendo el rol de juez.	1
SEGUNDO TRIMESTRE		



Juventud sana, digna y emprendedora

Identifica y aplica el reglamento de baloncesto.	5.10.6. Presente y sustente trabajos teóricos teniendo en cuenta el reglamento de baloncesto.	1
Identifica y aplica el reglamento de baloncesto.	5.10.7. Participe en un campeonato inter compañeros o un festival de baloncesto teniendo en cuenta el reglamento, función de los jugadores y las generalidades del mismo.	1
Identifica y aplica los fundamentos técnicos del baloncesto.	5.10.8. Presente ejercicios de baloncesto y demuestre una correcta ejecución en la técnica de los siguientes gestos de este deporte: <ul style="list-style-type: none"> ● Sistemas de juego ofensivos ● Sistemas de juego defensivos ● Fintas ● Rebote ofensivo ● Bloqueos ● Pantallas ● Pivotaje 	1
Aplica correctamente el reglamento de fútbol.	5.10.9. Participe en un campeonato inter compañeros o un festival de fútbol teniendo en cuenta el reglamento, función de los jugadores y las generalidades del mismo.	1
Identifica y aplica los fundamentos técnicos del fútbol.	5.10.10. Presente ejercicios de fútbol demostrando una correcta ejecución en la técnica de los siguientes gestos del deporte: <ul style="list-style-type: none"> ● Bases teóricas del fútbol. ● Principios generales. Momentos del fútbol. ● Principios defensivos y principios ofensivos ● Estrategias de juego. 	1
TERCER TRIMESTRE		
Identifica y aplica el reglamento del balonmano.	5.10.11. Participe en un campeonato inter compañeros o un festival de balonmano teniendo en cuenta el reglamento, función de los jugadores y las generalidades del mismo.	1
Identifica y aplica los fundamentos técnicos del balonmano.	5.10.12. Desarrolle los siguientes aspectos del deporte: <ul style="list-style-type: none"> ● Bases teóricas del fútbol. ● Principios generales. Momentos del fútbol. ● Principios defensivos y principios ofensivos ● Estrategias de juego. 	1



Aplica correctamente el reglamento del Ultimate.	5.10.13. Participe en un campeonato inter compañeros o un festival de Ultimate teniendo en cuenta el reglamento, función de los jugadores y las generalidades del mismo.	1
Identifica y aplica los fundamentos técnicos del Ultimate.	5.10.14. Desarrolle los siguientes aspectos del deporte: <ul style="list-style-type: none"> • Bases teóricas del Ultimate. • Principios generales. Momentos del Ultimate. • Principios defensivos. Principios ofensivos • Estrategias de juego. 	1
Aplica correctamente el reglamento del Softbol.	5.10.15. Participe en un campeonato inter compañeros o un festival de Ultimate teniendo en cuenta el reglamento, función de los jugadores y las generalidades del mismo.	1

5.11. GRADO UNDÉCIMO.

CRITERIO	ACTIVIDADES	CRÉDITOS
PRIMER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.11.1. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla el Ciclo de Acondicionamiento físico.	5.11.2. Realice ejercicios de preparación y aplique test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad correctamente y con el propósito de mejorar su salud. Comprenda y aplique los comandos del orden cerrado para eventos internos y externos.	1
Desarrolla principios básicos del Juzgamiento para cuatro deportes específicos.	5.11.3. Aplique ejercicios teórico prácticos para mecánica arbitral y planillaje del deporte (fútbol de salón, voleibol, balonmano, baloncesto).	2
Identifica aspectos básicos para planear un evento deportivo en su comunidad educativa.	5.11.4. Identifique y desarrolle aspectos logísticos básicos de un evento deportivo.	1
Identifica la relación entre deporte y filosofía. Etapa 1.	5.11.5. Identifique a través de un texto, la importancia del deporte y su impacto en la cotidianidad.	
SEGUNDO TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.11.6. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1



Desarrolla gestos técnicos y principios tácticos de base para el deporte.	5.11.7. Aplique ejercicios técnico-tácticos para afianzar fundamentos del voleibol, balonmano, baloncesto y fútbol de salón.	2
Identifica la relación entre deporte y filosofía. Etapa 2.	5.11.8. Aplique y oriente una actividad en un día deportivo en la cual evidencie sus habilidades logísticas y de juzgamiento.	2
TERCER TRIMESTRE		
Demuestra una actitud decente, participativa y propositiva durante las clases.	5.11.9. Asista a las clases, sea puntual, sea respetuoso, utilice indumentaria adecuada, realice actividad física con esfuerzo y dedicación.	1
Desarrolla deportes alternativos.	5.11.10. Conozca y participe activamente de deportes no muy populares.	2
Aplica juegos tradicionales.	5.11.11. Practique y reconozca juegos populares de nuestra cultura.	1
Desarrolla Pruebas Físicas finales con protocolos específicos.	5.11.12. Presente test, para identificar cómo han evolucionado las capacidades físicas básicas, respecto al primer testeo del año.	1
Incentivo: Demuestra compromiso con los equipos del colegio en juegos intercolegiados.	5.11.13. Participe de entrenamientos y compite responsablemente en los juegos intercolegiados.	2
Incentivo: Participa activamente de los días (Deportivos o Descubrir) institucionales.	5.11.14. Participe en estos días con actitud positiva y compromiso.	1

6. FUENTES DE CONSULTA.

- VERGARA D. (2017) Juegos Predeportivos y Formas Jugadas. Cuarta Ed., Colombia, Editorial Kinesis.
- VELÁZQUEZ C. (2013) La Pedagogía de la Cooperación en Educación Física. Primera Edición, Colombia, Editorial Kinesis.
- CAMACHO H., CASTILLO E., MONJE J. (2007) Educación Física – Programas de 6º a 11º una alternativa curricular.
- AGUDELO C. y JUAN O. (2002) Gimnasia – Metodología de la Enseñanza de los Ejercicios Básicos. Primera Edición, Colombia, Editorial Kinesis.