



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

JUSTIFICACIÓN

Las niñas, niños, 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 niña y niño debe llegar.

La Educación Física, la recreación y el deporte de base proporciona a las niñas, niños y jóvenes 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 de seres íntegros y autónomos, capaces de enfrentar los grandes

retos en el medio actual. Por ello nuestro Plan de Formación parte de la premisa institucional Dinamarca: “Un lugar donde se aprende y se es feliz”

La niñez y la juventud 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, la institución educativa debe propender por garantizar de manera oportuna y eficaz el desarrollo de programas educativos que faciliten su formación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

Es así como se hace necesario que la Educación Física responda efectivamente a lo establecido en los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, se le garantice oportunamente la clase con una adecuada intensidad y duración para todos.

De esta manera la Educación Física se convierte en el espacio pertinente para facilitar en las niñas, niños y jóvenes, 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 comprensión lectora, el desarrollo del pensamiento crítico y el desarrollo de la memoria; en lo social: posibilita procesos de integración y socialización y en lo espiritual, genera goce, bienestar personal, autodisciplina, autonomía, responsabilidad y construcción de proyectos de vida sanos.

La Educación Física intencionada en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, implica una reflexión teórica y una reflexión 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, y la emancipación de los sujetos.

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.

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 se centra en la búsqueda de una Educación Física que trascienda los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

	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, de postmodernidad y las demandas de la sociedad del conocimiento. Para que la educación física, la recreación y deporte trascienda se deben realizar cambios de conciencia y acatar las exigencias y demandas 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
OBJETIVO DEL ÁREA	Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física, y la educabilidad del cuerpo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Contribuir a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas, de acuerdo a las características propias de cada estudiante en su diversidad.
- 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 por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de: crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales.
- 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El modelo desarrollista permite que cada individuo acceda progresivamente al desarrollo intelectual de acuerdo con las necesidades y el contexto de cada uno, tiene en cuenta, el desarrollo continuo de estructuras mentales, cualitativas y jerárquicas; crea ambientes de aprendizaje para el fortalecimiento del conocimiento y la formación de nuestros educandos. Es por ello que el modelo propone para la Institución Educativa Dinamarca, la siguiente estructura, tomando como referente las competencias cognitivas (conocer), procedimentales (hacer) y actitudinales (ser), para formar el desarrollo integral del individuo en todas sus potencialidades.

Durante el proceso de aprendizaje se pueden usar diversas técnicas y métodos de enseñanza. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre muchas veces por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y colocar en práctica los diferentes métodos, técnicas y estrategias metodológicas para el desarrollo efectivo de las competencias en los y las estudiantes y poder contribuir con la formación integral del ser humano, siempre sobre la base de un modelo Crítico-social de educabilidad, en los procesos de enseñanza-aprendizaje

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, sobre la base de un modelo CRÍTICO-SOCIAL

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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- 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 y las estudiantes, 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Principio reflexión: Inducir al pensamiento reflexivo en la estudiante 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.

Directivas Didácticas

Es el conjunto de recomendaciones que el profesor o docente debe tener en cuenta siempre que trabaje con un grupo de estudiantes.

Dentro de estas directivas didácticas están: tener en cuenta las ideas de los y las estudiantes, incentivar la expresión libre y los debates al interior del grupo, cultivar la confianza con los y las estudiantes dentro y fuera de la clase, manejo de los ritmos de clase y estar atento a la fatiga de los y las estudiantes, crear ambiente agradable en clase, ser puntuales con la clase, atender con eficiencia las inquietudes estudiantiles, buscar la comunicación adecuada con los y las estudiantes, manejar con sabiduría tanto a los y las estudiantes mediocres como a los llamados adelantados, etc.

Todas las 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.

Principios Metodológicos

- La metodología humanista desde un enfoque constructivista en el área de Educación física desde los grados iniciales hasta el grado once, primordialmente, se debe basar en los siguientes principios:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- La globalización: Utilizaremos un método global, ya que todos los contenidos están interrelacionados, y la niña 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 las niñas 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 y las estudiantes, 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 unas y otras. Se pondrá especial atención a la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

reafirmación de los menos capacitados, los más discriminados/as y los más necesitados, buscando siempre un clima de libertad, de disfrute, de no tensión, que permita la desinhibición de todas las niñas 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 autónomos.

Aprendizaje por descubrimiento: Aprendizaje en el que la estudiante 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 & quot;

Aprendizaje significativo: “construcción de aprendizajes por parte de la estudiante, con la ayuda de la intervención del profesor, que relaciona de forma no arbitraria la nueva información con lo que la estudiante sabe & quot;

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 los y las estudiantes 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 y las estudiantes vivan experiencias de riesgo controlado.

Tareas guiadas. Donde los y las estudiantes resuelven desafíos planteados por el profesor o por ellos mismos, mediante interrogantes, es decir, crear situaciones problema a través de preguntas problematizadoras, tales como: ¿Quién puede



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

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 (quot; estación & quot;). 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

EVALUACIÓN

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 la aplicación de pruebas.

La observación se comprenderá como las apreciaciones o juicios que el profesor realiza de la estudiante 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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

la medida de lo posible en cada uno de los y las estudiantes, 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 y las estudiantes y procurar mejorar las estrategias 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 estudiante 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 y las estudiantes tengan una mejor fundamentación, será conveniente la participación de la estudiante 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 y las estudiantes 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 de la estudiante en el proceso de evaluación de su aprendizaje se le llama autoevaluación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

La evaluación, también podrá propiciarse mediante el intercambio de juicios valorativos entre varios estudiantes, 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:

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.

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.

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. **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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

Comprensión y participación en actividades recreativas, físicas tradicionales de nuestro pueblo acordes con la edad y que fortalezcan su identidad nacional.

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 las 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

RECURSOS

La institución cuenta con patio o espacio de descanso o recreo pedagógico. Los recursos materiales y didácticos, son pocos e insuficientes, se encuentran en mal estado debido al uso inadecuado que se les da o al deterioro permanente, por la falta de otros y los recursos o material nuevo o novedoso es escaso o no existe.

Los ambientes de aprendizaje están determinados por el aula de clase, la sala de sistemas, el patio al aire libre (en las dos sedes), y un patio cubierto, en la sede principal. El recurso físico está delimitado por balones, cuerdas, aros, pelotas, bastones, pitos, cronómetros, colchonetas, balones, cinta métrica, grabadoras, cancha, ajedreces, tableros, mallas y redes. Los recursos físicos están destinados a facilitar el desarrollo de las actividades pedagógicas de clase, la ejecución del proyecto de tiempo libre y demás actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas en la institución y en el municipio.

Se cuenta además con: Material didáctico (textos escolares y elementos deportivos)

Instalaciones deportivas (placas/patios deportivos). Ayudas audiovisuales.

Actividades integradas al área: Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre. Juegos Intercalases. Juegos intercolegiados. Celebraciones: Día de los niños y la recreación, Semana de la Juventud y el Deporte, feria de la antioqueñita, semana de la convivencia, y fiesta de la pareja Dinamarca.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

BIBLIOGRAFÍA

COLOMBIA. ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. Constitución Política de Colombia.

Santa Fe de Bogotá: Ediciones ECOE, 1991.

COLOMBIA. INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO MORA NARANJO. Manual de Convivencia. Medellín, 2011.

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL. Ley General de Educación. Bogotá D.C.: Editorial Unión, 2010.

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Orientaciones Pedagógicas para el Grado de Transición (Borrador). Bogotá D:C: Edesco, 2010

Cardona, Jhon Jairo, Romero Angélica. Memorias del Diplomado en Pedagogía de la Danza, la Música y el Teatro. Edúcame-Red de Artes Escénicas. Casa Museo Pedro Nel

Gómez. Medellín, Año 2003

Carvajal, Jaramillo Girelenny Patricia. Memorias del Diplomado en Técnicas Apropriadas del Teatro a los Procesos Pedagógicos (Juegos Teatrales)". Pequeño Teatro de Medellín. Medellín, Julio de 2003.

Instituto de Educación Física. Universidad de Antioquia. Guía Curricular para la Educación Física Módulo 02 Básica Primaria y Módulo 03 Básica Secundaria. Medellín, agosto 2003.

Instituto de Educación Física. Universidad de Antioquia. Guía Curricular para la Educación Física Módulo 03 Básica Secundaria. Medellín, agosto 2003.

Ruiz, Ayala Nubia Consuelo. Biblioteca del Educador. Estrategias y Métodos Pedagógicos. Prolibros. Santa fe de Bogotá, 2002.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

Ruiz, Ayala Nubia Consuelo. Biblioteca del Educador. Expresión y creatividad. Prolibros. Santa fe de Bogotá, 2002.

Ministerio de Educación Nacional (MEN). Examen de Estado. Cambios para el Siglo XXI.

Lengua Castellana. Lineamientos curriculares. MEN. Bogotá, 1998.

Lipman, Mathew. Definiciones de Categorías de Indagación, Apertura Mental y Razonamiento. Memorias Capacitación docente en PRYCREA-CIPES. Institución Educativa Alfonso Mora Naranjo. Medellín, 2005.

Plazas, Motta Orlando; TOSORATTI Cecilia. Nuevo Portal del Idioma. Castellano y Literatura 10. Guía para Docentes. Grupo editorial Norma. Bogota, 2004.

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

Ley 0715 de diciembre 21 de 2001

Decreto 1290 de 2009.

CAMACHO COY. Hipólito. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial

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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

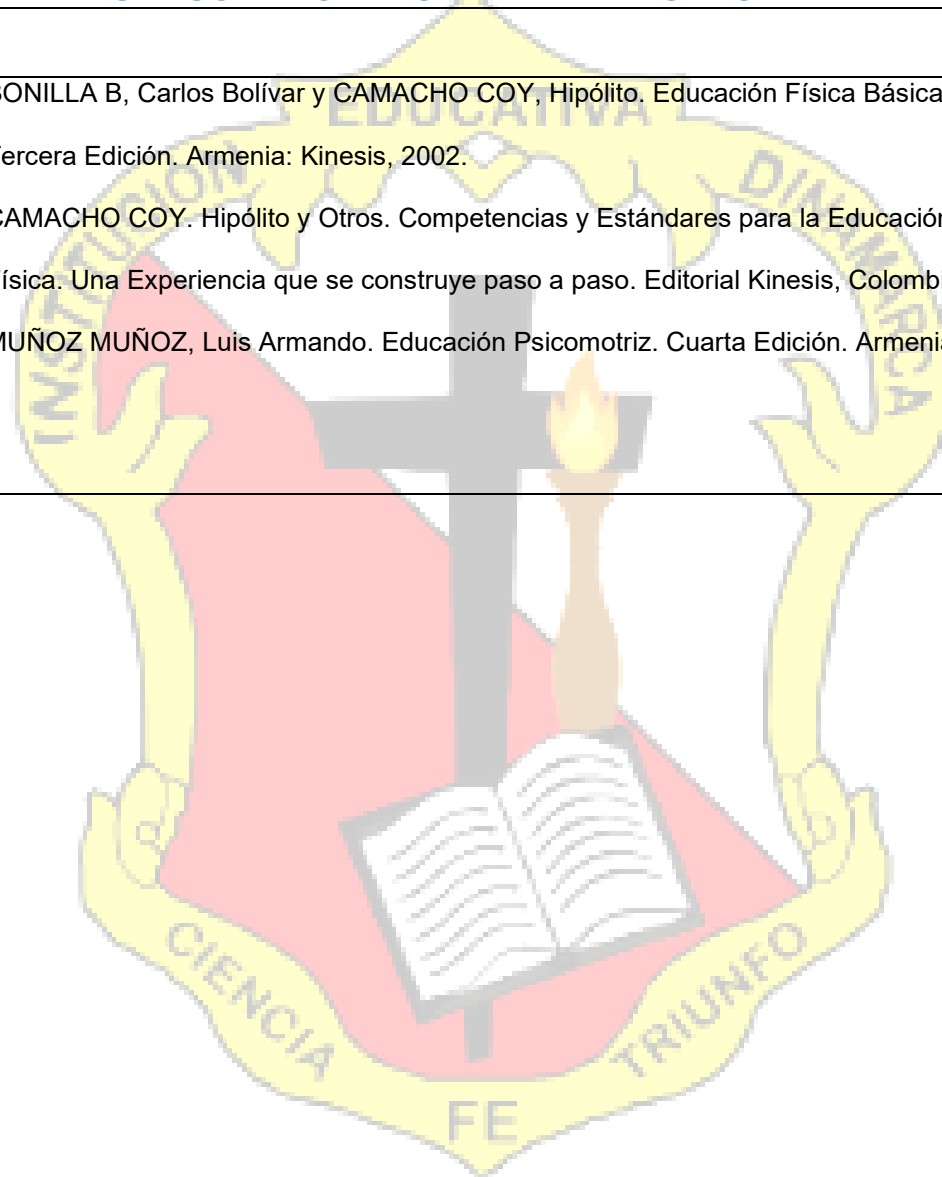
BONILLA B, Carlos Bolívar y CAMACHO COY, Hipólito. Educación Física Básica primaria.

Tercera Edición. Armenia: Kinesis, 2002.

CAMACHO COY, Hipólito y Otros. Competencias y Estándares para la Educación

Física. Una Experiencia que se construye paso a paso. Editorial Kinesis, Colombia. 2008.

MUÑOZ MUÑOZ, Luis Armando. Educación Psicomotriz. Cuarta Edición. Armenia.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

ÁREA	COMPETENCIA	DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO (Evidencia Matriz de Referencia)
EDUCACIÓN FÍSICA	DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ	Capacidad para interiorizar procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo, para fomentar las potencialidades de la persona y la adquisición de nuevos modelos de movimiento.	• Valora la incidencia que ejerce la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuada como parte de la salud preventiva. • Reconoce las actividades físicas como acciones motoras que favorecen el mejoramiento de su salud y desarrollo integral. • Interioriza valores como el respeto, compañerismo y autodominio, mediante la práctica de actividades recreativas. Aplica patrones básicos de movimiento en las diferentes destrezas deportivas.
	ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO	Capacidad del estudiante para utilizar de manera eficiente el tiempo y el espacio en la realización de actividades físicas, juegos, deportes y expresiones motrices, respetando normas, roles, y promoviendo la seguridad, el trabajo colaborativo y la optimización de recursos durante la práctica motriz.	• Planifica y gestiona el tiempo asignado a las actividades físicas de manera efectiva, cumpliendo con los objetivos establecidos. • Distribuye y utiliza adecuadamente el espacio físico disponible, respetando zonas de seguridad y favoreciendo la participación activa de todos los compañeros.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

		• Adapta su desempeño motriz a diferentes contextos espaciales y temporales, considerando las reglas de juego, el tipo de actividad y las características del grupo. • Organiza su participación de forma cooperativa, tomando en cuenta los roles asignados y los turnos, favoreciendo la convivencia y la equidad. • Demuestra responsabilidad y autonomía en la preparación, desarrollo y cierre de actividades físicas, optimizando recursos y tiempos. • Respeto normas y acuerdos establecidos, manteniendo una actitud de cuidado hacia sí mismo, los demás y el entorno durante las actividades.
	FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA	lidera acciones propias en beneficio de su formación integral sin afectar los derechos de sus compañeros. • Define algunas acciones que apunten a su formación integral respetando las individualidades de sus compañeros. • Reconoce la importancia de tomar buenas decisiones en diferentes situaciones y contextos para la solución de problemas. • Infiere acciones en beneficio de la construcción de su autonomía personal respetando los derechos de sus compañeros.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

			- Planifica prácticas relacionadas el buen mantenimiento de su estado físico. - Organiza actividades recreativas y deportivas que permitan la promoción de la salud física y mental. - Compara las diferencias físicas y fisiológicas de una persona sedentaria y una que practique ejercicio físico regularmente y las consecuencias para su salud.
	INTERACCIÓN SOCIAL	Relaciones interpersonales: Capacidad para reconocerse y aceptarse a sí mismo en sus relaciones con los demás	- Usa adecuadamente los valores institucionales - Modifica los juegos para favorecer la participación de todos. - Resuelve por la vía del dialogo los conflictos presentados en la clase
	EXPRESIÓN CORPORAL Y RECREACIÓN LÚDICA	Expresiva corporal y axiológica: Reconoce que es un ser con valores a través de las relaciones que establece con los demás.	- N1: Comprende Diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física. - N2: Comprende la importancia del tiempo para la actividad física y el juego. - N3: Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- N4: Aplica las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y
- contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
- N5: Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de
 - la frecuencia cardíaca y respiratoria).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

IDENTIFICACIÓN	ÁREA: educación física ASIGNATURAS: Educación Física GRADO: primero a tercero CICLO: 1 INTENSIDAD HORARIA: 2 horas semanales
ESTÁNDARES CURRICULARES POR COMPETENCIAS	PERCEPTIVOMOTRIZ • Utilizo mis segmentos corporales por medio de las expresiones rítmicas y reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos. • Manipulo diferentes materiales de forma creativa y espontánea. • Identifico la importancia de los sentidos, mediante los juegos, para ubicarme en el entorno y relacionarme con los demás. • Valoro los recursos naturales en la construcción de implementos lúdicos. • Identifico y ejecuto actividades en diferentes superficies. • Mantengo el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos. • Utilizo mis segmentos corporales (derecha-izquierda) para realizar las diferentes tareas motrices. • Realizo actividades acuáticas que me permiten experimentar otras formas de movimiento. • Realizo juegos en el medio natural, que potencien mis habilidades motrices. • Realizo actividades de motricidad fina, como rasgado, recortado, pulsado y moldeado.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Me muevo a diferentes ritmos mediante la música e instrumentos.
 - Valoro las diferentes actividades motrices realizadas en la naturaleza y cuido el entorno.
 - Nombro las partes de mi cuerpo y sus respectivas funciones.
 - Propongo e imagino diferentes posibilidades de ritmo y movimiento en los juegos y las actividades de clase.
 - Reconozco mis posibilidades de movimiento a través de la educación física y la recreación
- #### FÍSICOMOTRIZ
- Afianzo y combino las diferentes habilidades motrices básicas de manipulación, locomoción y estabilización.
 - Exploro diferentes formas y estilos de manipular los móviles y lo práctico con mis compañeros y compañeras.
 - Participo de juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y de dirección.
 - Realizo tareas individuales y colectivas que implican el dominio de mi peso corporal con o sin desplazamiento.
 - Propongo diferentes juegos, ejercicios y actividades que impliquen la utilización y combinación de las habilidades motrices básicas.
 - Experimento diferentes formas de lanzar y atrapar, variando direcciones, alturas, velocidades y distancias.
 - Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.
 - Propongo diferentes movimientos a mis compañeros y compañeras.
- #### SOCIOMOTRIZ
- Valoro y protejo el medioambiente donde desarrollo las diferentes actividades lúdico-recreativas.
 - Experimento y utilizo mis habilidades motrices básicas para relacionarme con los compañeros y las compañeras en diferentes situaciones.
 - Trabajo en forma colectiva en la búsqueda de soluciones de tareas motrices.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

	• Colaboro a los compañeros y las compañeras que tienen dificultades con las actividades. • Construyo, con mis compañeros y compañeras, nuevas reglas de juego y respeto las establecidas. • Reconozco las debilidades y las fortalezas de mis compañeros y compañeras a través de juegos. • Manifiesto mi creatividad cuando ejecuto actividades motrices grupales. • Participo en juegos colectivos que me permitan afianzar las relaciones de amistad. • Acepto y respeto las opiniones y las sugerencias de los compañeros y las compañeras. • Cuido mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras, previniendo accidentes durante las actividades. • Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación, entre otros, por medio de juegos colectivos. • Asumo con responsabilidad las tareas motrices individuales y colectivas. • Acepto la victoria y la derrota como elementos propios del juego. • Me relaciono con mis compañeros y compañeras mediante la práctica de juegos tradicionales autóctonos de la región. • Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean.
OBJETIVO DEL NIVEL	Al finalizar el ciclo uno, los estudiantes del grado preescolar, primero, segundo y tercero, estarán en capacidad de reconocer la Educación Física como un área que le permite un mejor estado físico, desarrollo motriz, fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo; todo lo anterior sustentado en juegos dirigidos.
OBJETIVO DEL GRADO PRIMERO	Propiciar al estudiante una alternativa de Recreación y de Expresión lúdica, a través del juego y con unas normas claras para lograr un mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

OBJETIVO DEL GRADO SEGUNDO	Posibilitar al estudiante la iniciación y la vivencia de habilidades y destrezas motoras básicas con o sin elementos, a través del juego dirigido, para lograr un sentido crítico que contribuya al mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria.		
OBJETIVO DEL GRADO TERCERO	Demostrar a través del juego, actividades deportivas y lúdicas el mejoramiento de su interacción social y mejoramiento físico.		
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO PRIMERO			
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3	
• Partes del cuerpo • Movimientos articulares en cabeza, tronco, extremidades y pelvis • Control postural y respiratorio • Control corporal (forma estática y en movimiento) • Reconocimiento de su imagen corporal • Direccionalidad • Movimientos secuenciales	• Descubro mi cuerpo y cómo se mueve. • Coordinación motora gruesa. • Lateralidad (identificar derecha e izquierda en sí mismo y en el espacio). • Equilibrio y desplazamientos • Me muevo con ritmo y coordinación • Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.	• Conozco mi cuerpo y mejoro mi postura • Reconocimiento de partes del cuerpo. • Posturas correctas y ergonómicas. • Ejercicios de estiramiento y movilidad articular • Juego con equilibrio • Equilibrio en un pie, en movimiento, y sobre objetos (líneas, bancos, cuerdas). • Desplazamientos variados: marchar, correr, saltar, arrastrarse, girar.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

Hábitos saludables (alimenticios, aseo e higiene corporal)

- Movimientos rítmicos y actividades dirigidas con música o secuencias.
- Jugamos juntos: respeto y cooperación
- Juegos grupales.
- Normas básicas de convivencia.
- Exploro y creo juegos.
- Creación de juegos simples en grupo.

- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- Jugamos con todo
- Juegos utilizando diferentes materiales
- Uso de pelotas, cuerdas, aros, globos, telas, botellas recicladas, etc.
- Juegos tradicionales y recreativos.
- Exploración de movimientos con y sin objetos.

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO SEGUNDO

PERIODO 1

- Ubico mi cuerpo en el espacio
- Orientación espacial y temporal.
- Dirección y ubicación: arriba/abajo, adelante/atrás, cerca/lejos.

PERIODO 2

- El cuerpo y el equilibrio
- Posturas básicas de equilibrio (de pie, en un solo pie, agachado).
- Equilibrio estático y dinámico.
- Uso de materiales para mantener el equilibrio (cuerdas, bancos, líneas en el suelo).

PERIODO 3

- Reconocimiento de ritmos básicos
- Pulsación y acento.
- Coordinación rítmica corporal
- Movimientos coordinados al ritmo (brazos, piernas).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Lateralidad aplicada al espacio (giros, desplazamientos laterales, etc.).• Cuido mi cuerpo con buenos hábitos• Higiene personal (lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario).• Alimentación saludable (grupos de alimentos, comidas equilibradas).• Hidratación (importancia del agua, cuándo y cuánto tomar).• Juego, me divierto y aprendo• Juegos motores que favorecen la coordinación y lateralidad.• Actividades lúdicas relacionadas con hábitos saludables | <ul style="list-style-type: none">• Coordinación motriz gruesa.• Mi cuerpo en el espacio y el tiempo• Orientación espacial (arriba/abajo, delante/detrás, cerca/lejos).• Dirección y desplazamiento en el espacio (líneas rectas, curvas, zigzag).<ul style="list-style-type: none">◦ Jugamos en grupo• Juegos cooperativos y tradicionales.• Reglas básicas del juego. | <ul style="list-style-type: none">• Juegos con instrumentos de percusión menores.• Exploración de patrones rítmicos en canciones infantiles• Canciones con rimas y ritmos marcados.• Juegos motores y tradicionales• Juegos de correr, saltar, lanzar.• Juegos típicos (rayuela, la cuerda, la soga). |
|---|--|--|

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO TERCERO

PERIODO 1

PERIODO 2

PERIODO 3



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

• Conozco mi cuerpo y cómo cuidarlo • Partes del cuerpo y sus movimientos. • Reconocimiento de la importancia del calentamiento. • Actividades simples de estiramiento antes y después del ejercicio. • Me muevo con energía – Cualidades físicas básicas • Cualidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. • Juegos y actividades para desarrollar estas cualidades. • Aplicación de las cualidades físicas en el juego. • Respeto de reglas y trabajo en equipo. • Integración del calentamiento y estiramiento en las rutinas lúdicas.	Danza y Ritmo • Expreso emociones y cultura a través del movimiento • Ritmo corporal y musical (palmas, pies, instrumentos simples). • Danzas típicas de su región o país. • Coreografías sencillas. • Expresión corporal y trabajo en grupo. • Historia del Atletismo • Descubro el origen del deporte para valorar su práctica • Contenidos clave: • Breve historia del atletismo (Grecia antigua, Juegos Olímpicos). • Principales figuras del atletismo a lo largo del tiempo.	Juegos predeportivos • Juegos modificados con elementos de deportes como fútbol, básquetbol, voleibol. • Juegos con implementos (pelotas, conos, aros). • Juegos de persecución, oposición y cooperación. • Juegos predeportivos del atletismo • Juegos de carreras de velocidad (relevos, persecución). • Juegos de salto (saltos horizontales y verticales). • Juegos de lanzamiento (pelotas, saquitos, objetos ligeros). • Circuitos motores con énfasis en acciones atléticas.
--	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- El atletismo como manifestación cultural y deportiva.

ADECUACIONES CURRICULARES CICLO 1

Adecuaciones Metodológicas	Adecuaciones de Evaluación	Adecuaciones de Acceso al Aprendizaje
• Dar instrucciones claras, cortas y acompañadas de demostración práctica. • Utilizar apoyos visuales (carteles con dibujos, pictogramas, colores). • Explicar y modelar la actividad antes de iniciarla. • Dividir las tareas en pasos pequeños. • Permitir más tiempo para comprender y ejecutar. • Organizar grupos cooperativos (parejas o tríos de apoyo). • Alternar actividades de alta y baja intensidad.	• Evaluar el proceso y el esfuerzo, no solo el resultado. • Comparar el progreso del estudiante consigo mismo. • Usar evaluación formativa (observación continua). • Permitir demostraciones prácticas en lugar de pruebas escritas.	• Espacios libres de obstáculos. • Rampas o accesos adecuados. • Zonas seguras delimitadas. • Balones más grandes o livianos. • Aros y cuerdas de colores llamativos. • Señales visuales en el piso. • Pictogramas para explicar actividades. • Lenguaje sencillo. • Uso de imágenes y ejemplos. • Repetición de instrucciones. • Tiempo adicional.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

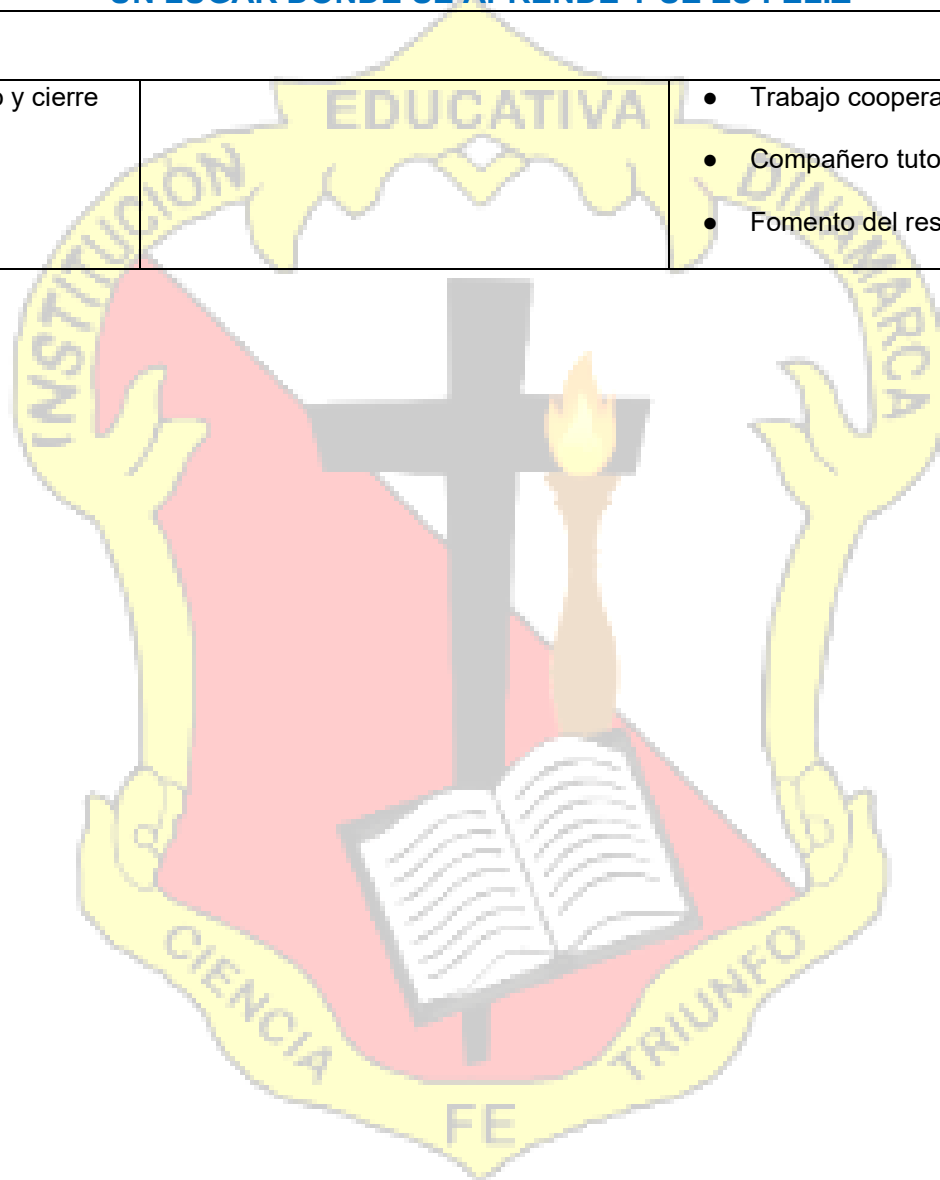
2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Establecer rutinas claras al inicio y cierre de clase

- Trabajo cooperativo.
- Compañero tutor.
- Fomento del respeto y la inclusión.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

IDENTIFICACIÓN	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURAS: Educación Física GRADO: cuarto, quinto y aceleración CICLO: 2 INTENSIDAD HORARIA: 2 horas semanales
ESTÁNDARES CURRICULARES POR COMPETENCIAS	PERCEPTIVOMOTRIZ • Fortalezco mis habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación en mi entorno, para interactuar con mis compañeros, compañeras y amigos y amigas. • Consolido el concepto de imagen corporal por medio de diferentes actividades. • Propongo acciones para la construcción de un medioambiente favorable en mi comunidad, a través de la práctica de las habilidades motrices específicas según la expresión motriz. • Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar. • Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espacio-temporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. • Me ubico en el espacio y el tiempo durante las diferentes expresiones motrices practicadas, teniendo como referencia los puntos cardinales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Participo en actividades grupales que implican movimientos de conciencia corporal dinámicos y estáticos, realizando juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.

FÍSICOMOTRIZ

- Comprendo las normas de seguridad en la práctica de las capacidades físico-motrices que permiten el desarrollo de mi cuerpo.
- Respeto la identidad y la sexualidad de mis compañeros y compañeras en cada uno de los espacios y las actividades integradoras que buscan estimular el desarrollo de las capacidades físico-motrices.
- Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades físico-motrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego.
- Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices.
- Demuestro interés y motivación cuando realizo actividades que generan trabajo individual y grupal, fortaleciendo mis capacidades físicas y mis hábitos de vida saludable. Identifico y reconozco los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los aplico adecuadamente en las expresiones motrices.
- Practico y propongo juegos pre-deportivos que favorezcan mi desarrollo personal y el de mis compañeros y compañeras.
- Utilizo las capacidades físicas en la ejecución de las expresiones motrices, empleando una adecuada respiración en la ejecución de las tareas.
- Valoro la actividad motriz como eje fundamental en mi desarrollo corporal, practicando las expresiones motrices como medio para el desarrollo de mis capacidades físicas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Me adapto a los diferentes procesos de trabajo, teniendo como base las capacidades físicas en la realización de las actividades, siendo creativo e innovador en su aplicación.
- Realizo, en forma secuencial, ejercicios para adquirir potencialidad en el desarrollo de mis capacidades físicas.

SOCIOMOTRIZ

- Reconozco mis fortalezas y debilidades de desempeño motor para mantenerlas o mejorarlas en el diario vivir, respetando a mis compañeros y compañeras cuando practicamos expresiones motrices
- Acepto las sugerencias dadas por el/la profesor/a y mis compañeros/as, como valor de sana convivencia, cuando participo en juegos de cooperación y oposición.
- Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando interactúo con mis compañeros y compañeras.
- Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se presentan en las actividades motrices. Acepto el triunfo o la derrota, asumiendo e interpretando, con responsabilidad, los roles que se generan con mis compañeros y compañeras en la práctica de las expresiones motrices orientadas al mejoramiento de mi desempeño.
- Conservo y protejo los ambientes naturales en los cuales realizo diferentes expresiones motrices, adquiriendo una conciencia ecológica en mi entorno.
- Practico actividades ejecutadas en clase fuera del contexto escolar, mejorando mi calidad de vida en todo momento.
- Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral.
- Realizo prácticas motrices que estimulan mi rendimiento dentro de los ámbitos sociales y culturales de la comunidad, utilizando eficientemente los recursos y elementos que nos ofrece el entorno.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

OBJETIVO EL NIVEL	Al finalizar el ciclo dos, los estudiantes del grado cuarto y quinto, estarán en capacidad de reconocer la Educación Física como un área que le permite un mejor estado físico, desarrollo motriz, fortaleciendo los valores de convivencia, respeto, tolerancia y trabajo en equipo; todo lo anterior sustentado en juegos dirigidos.		
OBJETIVO DEL GRADO CUARTO	Reconocer la importancia de la Educación Física como un área que permite el desarrollo Sico motor y corporal para un mejor estado físico, y fortalecimiento de los valores que permiten la sana convivencia.		
OBJETIVO DEL GRADO QUINTO	Realizar variedad de ejercicios buscando su desarrollo físico y motriz fortaleciendo además la práctica de los valores institucionales.		
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO CUARTO			
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3	
• Cualidades físicas básicas • Concepto de cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación). • Reconocimiento de las capacidades físicas propias. • Resistencia física	•Normatividad en la práctica de los deportes •Reglas básicas del juego •Conocer las reglas elementales de distintos deportes (fútbol, básquetbol, atletismo, etc.). •Identificar la importancia de seguir reglas para una convivencia sana y justa. •Valores en el deporte	• Juegos tradicionales y juegos lúdicos • Reconocimiento de juegos tradicionales locales, nacionales y de otras culturas. • Práctica de juegos lúdicos que promueven la cooperación, el respeto por las reglas y la participación grupal. • Creación de variantes de juegos tradicionales.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Concepto de resistencia.• Tipos de resistencia: aeróbica (larga duración, baja intensidad).• Importancia de la resistencia en la vida diaria y el deporte. | <ul style="list-style-type: none">• Reconocer la importancia del respeto, la equidad, la cooperación y el juego limpio.• Roles y responsabilidades• Entender los diferentes roles dentro del juego (jugador, árbitro, entrenador).• Participar en diferentes funciones y valorar cada una.• Práctica deportiva• Técnicas básicas• Estrategias de juego• Comprender y aplicar tácticas básicas (posición en equipo, defensa, ataque).• Condición física y cuidado del cuerpo• Participar en actividades que favorezcan la resistencia, fuerza y flexibilidad.• Conocer prácticas para el calentamiento y enfriamiento.• Promover el cuidado de la salud física y la prevención de lesiones. | <ul style="list-style-type: none">• Introducción al atletismo e inicio a esta práctica deportiva• Introducción a las disciplinas básicas del atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.• Técnicas básicas adaptadas (ej.: carrera de velocidad sin competencia, saltos horizontales, lanzamientos con pelotas livianas).• Valoración del esfuerzo personal y superación individual.• Medición de tiempos y distancias de manera lúdica. |
|--|---|--|

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO QUINTO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3
RITMO Y DANZA • Exploración del Ritmo Corporal • Juegos rítmicos. • Percusión corporal. • Danza Creativa y Tradicional • Pasos básicos de danzas tradicionales de la región o país. • Descubriendo mi Cuerpo a Través de la Flexibilidad • Ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad física. • Rutinas de movilidad articular. • Prácticas seguras de elongación.	• Las Cualidades Físicas • Reconoce las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. • Concepto de cualidades físicas. • Actividades para desarrollar: • Fuerza: juegos de arrastre, empuje, trepar. • Velocidad: carreras cortas, relevos. • Resistencia: circuitos continuos, caminatas largas. • Flexibilidad: estiramientos y posturas. • Valoración del esfuerzo y el trabajo en equipo. • Introducción al Atletismo • Historia breve y concepto del atletismo. • Pruebas básicas: • Carreras: velocidad (50m o 60m), relevos. • Saltos: salto largo sin impulso. • Lanzamientos: lanzamiento de pelotas o jabalina infantil (de forma segura).	• Baloncesto • Introducción al Baloncesto • Historia y reglas básicas del juego. • Fundamentos Técnicos • Tácticas Básicas • Juegos y Prácticas • Microfútbol (Fútbol rápido o fútbol sala) • Introducción al Microfútbol • Diferencias con el fútbol tradicional. • Reglas básicas y duración del juego. • Fundamentos Técnicos • Control y pase del balón. • Tácticas Básicas • Voleibol



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Introducción al Voleibol
- Historia y reglas básicas.
- Material y organización del juego.
- Fundamentos Técnicos
- Toque de dedos (saque y recepción).
- Tácticas Básicas
- Atletismo
- Introducción al Atletismo
- Historia y disciplinas principales.
- Importancia del calentamiento y estiramientos.
- Carreras
- Técnicas básicas de carrera (velocidad y resistencia).

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO ACELERACION

PERIODO 1

PERIODO 2

PERIODO 3



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Resistencia física
- Ritmo y danza

- Práctica deportiva
- Cualidades físicas

- Juegos tradicionales y juegos lúdicos
- Baloncesto y microfútbol, voleibol

ADECUACIONES CURRICULARES CICLO 2

Adecuaciones Metodológicas	Adecuaciones de Evaluación	Adecuaciones de Acceso al Aprendizaje
• Explicaciones claras, cortas y acompañadas de modelado visual y demostración práctica. • Uso de apoyos visuales: pictogramas, secuencias ilustradas, carteles con reglas. • Descomposición de movimientos complejos en pasos simples. • Mayor tiempo para practicar habilidades (lanzar, recibir, saltar, coordinar). • Repetición guiada y refuerzo positivo constante.	• Evaluar el progreso individual, no la comparación con el grupo. • Priorizar el esfuerzo, la participación y la mejora personal. • Usar evaluación formativa y continua. • Flexibilidad en tiempos de ejecución. • Evaluación oral si hay dificultad en escritura. • Disminuir número de repeticiones exigidas. • Permitir demostración parcial del movimiento. • Adaptar criterios según condición física y médica.	• Espacios accesibles y seguros. • Eliminación de barreras arquitectónicas. • Señalización clara de zonas. • Instrucciones visuales y auditivas. • Uso de carteles, colores y símbolos. • Repetición y confirmación de comprensión. • Pelotas de diferentes tamaños y texturas. • Chalecos de colores contrastantes. • Clima de respeto e inclusión. • Promoción del trabajo cooperativo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Trabajo en parejas solidarias o equipos cooperativos.
- Adaptación del ritmo de la clase según necesidad.
- Modificar reglas (menos reglas, reglas simplificadas).
- Utilizar balones más livianos o de mayor tamaño.
- Cambiar roles dentro del equipo según habilidades.
- Priorizar juegos cooperativos antes que competitivos.
- Adaptación del espacio (superficies planas, sin obstáculos).
- Apoyos visuales y señas claras.
- Delimitación del espacio con texturas.
- Instrucciones paso a paso.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

IDENTIFICACIÓN	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURAS: Educación Física GRADO: sexto a séptimo CICLO: 3 INTENSIDAD HORARIA: 2 horas semanales
ESTÁNDARES CURRICULARES POR COMPETENCIAS	PERCEPTIVOMOTRIZ • Aplico y experimento las diferentes habilidades motrices específicas, a través de las expresiones motrices que me permitan interactuar en la cotidianidad con la cultura local y regional. • Afianzo, a través de juegos y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas. • Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio, que contribuyen a mejorar mi salud y la de la sociedad. • Experimento y domino las habilidades motrices en la resolución de los problemas que surgen en el juego y las actividades. • Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase. • Practico diferentes posiciones, posturas y recomendaciones para realizar tareas en mi vida diaria.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Comprendo el significado y el sentido de las habilidades motrices en la estructura del juego colectivo.
- Utilizo la expresión corporal y la danza como medios para mejorar mi ubicación espaciotemporal.
- Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente.

FÍSICOMOTRIZ

- Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.
- Experimento juegos, ejercicios y actividades con las habilidades motrices: locomotrices, equilibración y manipulativas.
- Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y las relaciones con los demás.
- Comprendo la importancia de las habilidades motrices dentro de la estructura del juego colectivo como un elemento que contribuye al aprendizaje deportivo.
- Interpreto y aplico el principio de salud desde un enfoque de bienestar individual y colectivo en sus interacciones con la educación física, la recreación y el deporte.
- Mejoro las capacidades físico-motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.
- Afianzo los patrones básicos de movimiento, mediante el ejercicio, los juegos y el deporte.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación.

SOCIOMOTRIZ

- Valoro mi propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal y de equipo.
- Valoro las capacidades y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros y compañeras.
- Adquiero compromisos personales y colectivos en las diferentes prácticas, actividades y juegos que realizo con mis compañeros y compañeras de clase.
- Comprendo y aplico hábitos saludables antes y después de las prácticas de los juegos, el deporte y la recreación.
- Demuestro responsabilidad en el desarrollo de cada una de las prácticas y en el cuidado del material y de los compañeros y las compañeras.
- Manifiesto sentimientos de respeto y afecto hacia los compañeros y las compañeras, valorando su creatividad y opinión en las actividades y los juegos.
- Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno: familia, escuela y barrio.
- Valoro y práctico los juegos tradicionales como medio de formación personal, cultural y por su aporte al aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices.

OBJETIVO EL NIVEL

Al finalizar el ciclo 3, los y las estudiantes de la I.E DINAMARCA estarán en capacidad de demostrar una actitud positiva frente al cumplimiento de las normas de juego, el respeto por sí mismo, por el adversario y por todos los que participan del



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

	juego, la adquisición de su condición física de base mediante los ejercicios gimnásticos y la práctica de la expresión corporal.	
OBJETIVO DEL GRADO SEXTO	Posibilitar alternativas de estrategias de trabajo teórico y práctico para que pueda alcanzar el mejoramiento de su condición física.	
OBJETIVO DEL GRADO SÉPTIMO	Respetar las reglas de juego para lograr un mejoramiento de las relaciones interpersonales con transferencia a la vida diaria.	
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO SEXTO		
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3
• Acondicionamiento físico • Concepto de acondicionamiento físico. • Beneficios del acondicionamiento físico para la salud y el rendimiento. • Tipos de acondicionamiento (general y específico). • Cualidades físicas	• Expresiones motrices artísticas: Danza y Baile • Esquema corporal. • Movimientos básicos (giros, desplazamientos, saltos). • Ritmo, espacio y tiempo en la danza • Tipos de ritmo (binario, ternario).	• Juegos Predeportivos • Concepto y características de los juegos predeportivos. • Reglas básicas adaptadas de deportes (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.). • Coordinación, cooperación y trabajo en equipo. • Resolución de conflictos durante el juego



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Qué son las cualidades físicas básicas.• Clasificación: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación.• Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. | <ul style="list-style-type: none">• Desplazamientos en diferentes direcciones y niveles.• Danzas y bailes tradicionales y contemporáneos• Danzas folclóricas de la región.• Bailes modernos (hip hop, jazz, etc.).• Introducción al Ajedrez• Historia y origen del ajedrez• Beneficios del ajedrez en el desarrollo cognitivo.• Reconocimiento del tablero y disposición inicial de las piezas• Valor de las piezas. | <ul style="list-style-type: none">• Cualidades Físicas• Concepto de cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación).• Clasificación: básicas vs. complementarias.• Ejercicios específicos para desarrollar cada cualidad.• Relación entre cualidades físicas y actividades cotidianas o deportivas. |
|---|--|--|

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO SÉPTIMO

PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3
• Cualidades Físicas Básicas • Duración estimada: 4 semanas (8 horas clase)	• Expresiones motrices artísticas de la danza. • Nociones básicas de ritmo, espacio, tiempo y energía.	• Iniciación al Baloncesto • Reglas básicas del baloncesto.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

• Ejercicios específicos para trabajar: • Fuerza: ejercicios con el peso del cuerpo (flexiones, sentadillas). • Resistencia: carreras continuas, juegos de larga duración. • Velocidad: piques cortos, relevos. • Flexibilidad: estiramientos estáticos y dinámicos • Técnicas de Expresión Corporal • Introducción a la Expresión Corporal • Definición y propósito de la expresión corporal. • Importancia de la comunicación no verbal. • Reconocimiento del cuerpo como medio de expresión.	• Exploración de emociones a través del movimiento. • El cuerpo como instrumento de expresión" • Expresión corporal y motricidad. • Nociones básicas de ritmo, espacio, tiempo y energía. • Exploración de emociones a través del movimiento. • Cualidades Físicas Básicas • Duración estimada: 4 semanas (8 horas clase) • Ejercicios específicos para trabajar: • Fuerza: ejercicios con el peso del cuerpo (flexiones, sentadillas). • Resistencia: carreras continuas, juegos de larga duración. • Velocidad: piques cortos, relevos. • Flexibilidad: estiramientos estáticos y dinámicos.	• Fundamentos técnicos: dribbling, pase, recepción, lanzamiento. • Desplazamientos ofensivos y defensivos • Iniciación al Microfútbol (Fútbol Sala) • Fundamentos técnicos: control, pase, conducción, remate, marcación. • Posiciones de juego y rol de cada jugador. • Principios tácticos básicos: ataque y defensa. • Introducción a las Cualidades Físicas • Definición de cualidades físicas. • Importancia en la salud y el rendimiento físico. • Clasificación: básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y complementarias (coordinación, equilibrio, agilidad, etc.).
---	--	---

ADECUACIONES CURRICULARES CICLO 3



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

Adecuaciones Metodológicas	Adecuaciones de Evaluación	Adecuaciones de Acceso al Aprendizaje
• Explicaciones claras, cortas y acompañadas de demostraciones prácticas. • Uso de apoyos visuales (carteles, pictogramas, secuencias gráficas). • Modelado de movimientos antes de la práctica. • Trabajo cooperativo y aprendizaje entre pares. • Fragmentación de tareas complejas en pasos pequeños. • Tiempo adicional para ejecutar actividades. • Alternativas de participación (ej.: lanzar sentado en vez de pie). • Instrucciones por pasos. • Actividades dinámicas y de corta duración.	• Evaluar el progreso individual, no solo el rendimiento físico. • Priorizar esfuerzo, participación y mejora personal. • Uso de rúbricas flexibles. • Evaluación continua y formativa. • Posibilidad de evaluación oral o práctica en vez de escrita.	• Espacios accesibles (rampas, zonas despejadas). • Superficies seguras y antideslizantes. • Ubicación estratégica dentro del campo o cancha. • Balones de diferentes tamaños y pesos. • Implementos adaptados (raquetas más livianas). • Material visual ampliado. • Señales visuales y auditivas complementarias. • Lenguaje claro y concreto. • Uso de apoyos gráficos. • Señales manuales para indicar inicio o cambio. • Ambiente respetuoso e inclusivo. • Sensibilización del grupo sobre diversidad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

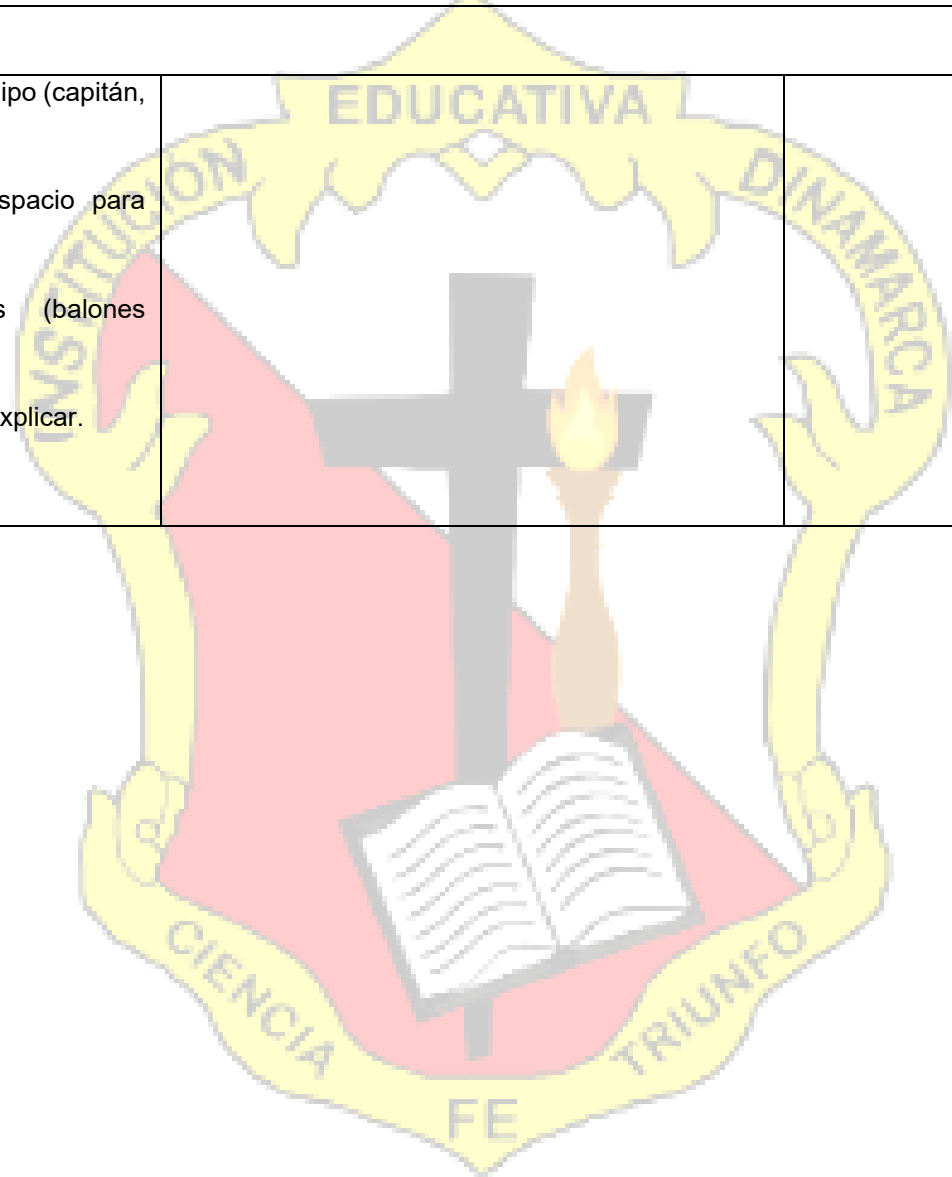
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Roles específicos dentro del equipo (capitán, contador de puntos).
- Ubicación estratégica en el espacio para evitar distractores.
- Adaptación de implementos (balones livianos, aros grandes).
- Contacto visual permanente al explicar.
- Reglas claras y consistentes.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

IDENTIFICACIÓN	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURAS: Educación Física GRADO: octavo a noveno CICLO: 4 INTENSIDAD HORARIA: 2 horas semanales
ESTÁNDARES CURRICULARES POR COMPETENCIAS	PERCEPTIVOMOTRIZ • Afianzo y fortalezo las habilidades y las capacidades motrices específicas, mediante las expresiones motrices que me permiten tener un estilo de vida saludable y mejorar la interacción con las personas que me rodean y los espacios en que habito. • Identifico la coordinación y el equilibrio como elementos esenciales en el aprendizaje de los deportes y otras manifestaciones de las expresiones motrices que me permitan desempeñarme en la vida diaria. • Vivencio y propongo esquemas motrices a partir de diferentes ritmos y acompañamiento musical. • Percibo e identifico los cambios que produce la actividad física en el organismo, desde lo propioceptivo, interoceptivo y exteroceptivo, que me permitan la regulación de la práctica de las expresiones motrices. • Comprendo e interpreto conceptos en la reglamentación, relacionados con el manejo del tiempo y el espacio de las expresiones motrices.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Comprendo y aplico la lógica interna (tiempo, espacio, técnica, reglamento y comunicación) del juego y el deporte, que me permitan desempeñarme en un contexto.
- Propongo y ejecuto esquemas motrices a través de diferentes ritmos y acompañamientos musicales.
- Practico juegos tradicionales que me permiten valorar la cultural.

FÍSICOMOTRIZ

- Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físico-motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.
- Reconozco y aplico las habilidades motrices específicas en las expresiones motrices deportivas y recreativas.
- Adquiero dominio en la ejecución de las habilidades específicas de las expresiones motrices de autoconocimiento, recreativas y deportivas.
- Practico las expresiones motrices para mejorar mi autoestima, autoimagen, autoconocimiento.
- Reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física.
- Reconozco y valoro las capacidades y las habilidades físicas de mis compañeros y compañeras, respetando las diferencias de género.
- Practico diferentes expresiones motrices en medio natural, demostrando cuidado para su conservación.
- Reconozco que la práctica constante y sistemática de las expresiones motrices favorecen el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de capacidades físicas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

SOCIOMOTRIZ

- Comprendo que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.
- Utilizo mis capacidades y habilidades como medios para trabajar en equipo.
- Reconozco y cuido el medio ambiente como un espacio propicio para práctica de las expresiones motrices que me permitan interactuar en el contexto.
- Practico valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto durante la práctica de las expresiones motrices que me permitan convivir con mis semejantes.
- Reconozco y respeto las fortalezas y las debilidades de mis compañeros y compañeras durante la práctica de las expresiones motrices.
- Me integro a los grupos deportivos recreativos y juveniles de mi ambiente social y escolar.
- Asumo responsablemente la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud.
- Asumo la práctica deportiva desde el triunfo y la derrota como un espacio de aprendizaje para mi vida cotidiana.
- Hago buen uso de los implementos deportivos y material didáctico que me permitan practicar y disfrutar de la educación física, la recreación y el deporte.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

	• Reconozco los espacios naturales y artificiales con los que cuenta nuestro entorno inmediato, que me permitan cuidarlo y utilizarlo como medio de la educación física, la recreación y el deporte. • Reconozco y respeto las reglas de los juegos y las expresiones motrices como posibilidad de entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad. • Asumo una posición crítica frente a situaciones de violencia, discriminación, irrespeto e intolerancia que se presentan durante las prácticas deportivas y otras manifestaciones de las expresiones motrices. • Reconozco el folclor y los juegos tradicionales como medios para valorar la cultura y mejorar la integración social.	
OBJETIVO DEL NIVEL	Al finalizar el ciclo 4, los y las estudiantes de la I.E DINAMARCA estarán en capacidad de mejorar sus capacidades físicas y de aplicar las formas básicas de movimiento y las normas correspondientes en las actividades deportivas y/o artísticas.	
OBJETIVO DEL GRADO OCTAVO	Practicar los fundamentos técnicos básicos de los diferentes deportes y la aplicación de las reglas básicas.	
OBJETIVO DEL GRADO NOVENO	Mejorar la expresión corporal, la percepción rítmica y la coordinación dinámica general, por medio de la práctica de actividades físicas.	
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO OCTAVO		
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3
• las Cualidades Físicas	•Movimiento de las Piezas	• Fundamentos Técnicos del Fútbol de Salón



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Definición de cualidades físicas. - Importancia en la salud y el rendimiento físico. - Clasificación: básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y complementarias (coordinación, equilibrio, agilidad, etc.). ATLETISMO - Conceptuales: Historia y reglas básicas del atletismo. Tipos de pruebas: velocidad, fondo, salto largo, lanzamiento de pelota. - Procedimentales: Técnica de carrera, salto, y lanzamiento. Juegos predeportivos. - Actitudinales: Superación personal, trabajo cooperativo, respeto por el reglamento.	- Movimiento del peón, torre, alfil, caballo, dama y rey. - Capturas y movimientos especiales (enroque, coronación, jaque, jaque mate, ahogado) - Reglas básicas del juego - La danza como medio de expresión personal y colectiva - Concepto de danza y su importancia en la historia humana. - Diferencias entre danza popular, tradicional, folclórica y contemporánea. - Elementos básicos de la danza (ritmo, espacio, cuerpo y tiempo). - El cuerpo como instrumento de expresión artística. - Diversidad cultural a través de la danza. - Danzas tradicionales de Colombia y América Latina (ej. cumbia, joropo, samba, tango).	- Técnica de pase: interior, exterior, de taco, de primera intención. - Recepción del balón: con planta del pie, muslo, pecho. - Conducción y control del balón. - Remate a portería. - las Cualidades Físicas - Definición de cualidades físicas. - Importancia en la salud y el rendimiento físico. - Clasificación: básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y complementarias (coordinación, equilibrio, agilidad, etc.).
--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

	•Relación entre danza, cultura y contexto histórico.	
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO NOVENO		
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3
• Introducción a las Cualidades Físicas. • Concepto de cualidades físicas. • Clasificación: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. • Importancia para la vida diaria y el deporte. • La Resistencia • Resistencia aeróbica vs. anaeróbica. • Métodos de entrenamiento: continuo y fraccionado. • La Fuerza • Concepto de fuerza y tipos.	•Danza Folclórica Colombiana •Concepto de danza folclórica •Regiones culturales de Colombia y sus danzas representativas. •Indumentaria y música tradicional. CUALIDADES FÍSICAS (RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD, VELOCIDAD) •Concepto de cualidades físicas. •Ejercicios para cada cualidad: carrera continua, circuitos, estiramientos, sprints. •Principios del entrenamiento •Fundamentos del Ajedrez •Historia breve del ajedrez	BALONCESTO • Fundamentos técnicos: pase, dribbling, lanzamiento. • Posiciones y reglas básicas. VOLEIBOL • Técnica: saque, recepción, pase de dedos, remate. • Reglas básicas del juego. • Organización en equipos. • Rondas de saque y control. • Conducción, pase, recepción y remate.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios con el peso corporal: abdominales, flexiones, sentadillas.• La Velocidad• Tipos de velocidad: reacción, desplazamiento y gestual.• Métodos de entrenamiento de velocidad.• La Flexibilidad y Coordinación.• Introducción al Atletismo• Historia del atletismo.• Pruebas: carreras, saltos y lanzamientos.• Reglas generales y valores deportivos (respeto, esfuerzo, superación). | <ul style="list-style-type: none">• El tablero (nomenclatura, casillas blancas y negras)• Piezas: nombres, movimientos y valor | <ul style="list-style-type: none">• Posicionamiento y roles en equipo.• Reglamento básico y comportamiento deportivo.• Fútbol.• Técnica: saque, recepción, pase de dedos, remate.• Reglas básicas del juego.• Organización en equipos.• Rondas de saque y control.• Conducción, pase, recepción y remate.• Posicionamiento y roles en equipo.• Reglamento básico y comportamiento deportivo. |
|--|---|---|

ADECUACIONES CURRICULARES CICLO 4

Adecuaciones Metodológicas

- Uso de instrucciones claras, cortas y secuenciadas.

Adecuaciones de Evaluación

- Evaluar el progreso individual, no la comparación con el grupo.

Adecuaciones de Acceso al Aprendizaje

- Espacios accesibles y seguros.
- Eliminación de obstáculos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Apoyo visual (carteles, pictogramas, demostraciones prácticas).• Modelado del ejercicio antes de ejecutarlo.• Trabajo cooperativo y aprendizaje entre pares.• Adaptación del tiempo de ejecución de tareas.• División de actividades complejas en pasos más simples.• Alternativas de participación (ejecutar, dirigir, observar y analizar).• Adaptar reglas del juego (ejemplo: reducir distancia, modificar implementos).• Ajustar intensidad y duración del esfuerzo.• Explicaciones verbales detalladas.• Acompañamiento de un compañero guía.• Señales visuales para iniciar o detener actividades. | <ul style="list-style-type: none">• Valorar el esfuerzo, participación y mejora personal.• Uso de rúbricas adaptadas.• Permitir diferentes formas de demostrar el aprendizaje (práctica, oral, gráfica).• Más tiempo para pruebas teóricas.• Evaluación práctica adaptada al nivel funcional del estudiante.• Sustituir pruebas escritas por evaluación oral si es necesario.• Reducción de cantidad de ejercicios, manteniendo la competencia básica. | <ul style="list-style-type: none">• Señalización visible o táctil.• Zonas delimitadas claramente.• Implementos de diferentes tamaños.• Uso de tecnología (videos demostrativos, cronómetros visuales).• Roles definidos dentro del equipo. |
|---|--|--|



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Ubicación estratégica frente al docente.
- Actividades dinámicas y variadas.
- Instrucciones breves y concretas.
- Reglas explícitas y visibles.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

IDENTIFICACIÓN

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

ASIGNATURAS: Educación Física

GRADO: décimo a undécimo

CICLO 5

INTENSIDAD HORARIA: 2 horas semanales

ESTÁNDARES CURRICULARES POR COMPETENCIAS

PERCEPTIVOMOTRIZ

- Reconozco la importancia de las expresiones motrices culturalmente determinadas, que permiten
- proyectarme a la comunidad, participando en propuestas de intervención social, adquiriendo así, un compromiso como agente propositivo de las practicas corporales.
- Valoro la importancia de las capacidades coordinativas para la práctica de las expresiones motrices
- Soy consciente de la importancia de la actividad física como aspecto fundamental de mi desarrollo psicosexual.
- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.
- Tengo una actitud positiva para participar en actividades rítmico-danzarias.
- Valoro las actividades físicas que se relacionen con la expresión corporal.
- Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Ejecuto motrizmente los principales ritmos modernos y tradicionales, como medio de comunicarme con el otro sexo y como expresión de mi sexualidad.
- Demuestro habilidad rítmica y argumento su importancia como elemento de la expresión corporal.
- Refuerzo y valoro mi identidad personal y cultural, mediante la práctica de expresiones motrices.

FÍSICOMOTRIZ

- Valoro el desarrollo de las capacidades físicas motrices como elementos fundamentales de la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.
- Promuevo la posibilidad de un medioambiente sano para el desarrollo de mi condición física motriz.
- Reconozco las capacidades físicas motrices como expresiones de una buena salud.
- Valoro la estética corporal y las capacidades físicas motrices como elementos del desarrollo humano.
- Respeto, en la práctica de las expresiones motrices, la condición y la orientación sexual, religiosa o política de los compañeros y las compañeras.
- Soy consciente de la importancia de una práctica motriz con enfoque científico.
- Practico diferentes ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas motrices.
- Valoro la preparación previa para la práctica de las expresiones motrices deportivas individuales y colectivas.
- Participo en actividades competitivas de acuerdo con mis posibilidades físicas motrices, con sentido ético y moral.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Reconozco la actividad física, el deporte y la recreación, como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable.
- Identifico conceptos relacionados con las capacidades físicas motrices.
- Valoro y comprendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.
- Planeo y ejecuto un plan personal de preparación física para el mantenimiento de mi salud.
- Conozco las posibilidades de mi cuerpo y a partir de ello propendo por un cuerpo armónico y sano, previniendo acciones que puedan involucrar lesiones físicas.

SOCIOMOTRIZ

- Participo y apoyo los programas de educación física, recreación y deporte que se promueven en mi comunidad.
- Reconozco que el cuidado del medioambiente favorece las condiciones para la práctica de una actividad física saludable
- Involucro las expresiones motrices como elemento de desarrollo del proyecto de educación sexual en mi comunidad.
- Me comprometo con la difusión de creación de ambientes favorables para el desarrollo de una sexualidad sana entre mis congéneres.
- Respeto las prácticas deportivas y recreativas de los demás y cuido los espacios públicos deportivos de mi comunidad.
- Elaboro y propongo a mi comunidad proyectos de actividad física, ocio, tiempo libre y salud, con los elementos adquiridos en mi proceso educativo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.
- Comprendo que la educación física, la recreación y el deporte nos permite un intercambio cultural en los ámbitos regional, nacional e internacional.
- Practico los juegos tradicionales de mi entorno y promuevo, en los demás, la defensa del medioambiente como posibilidad de una buena salud.
- Interpreto y aplico adecuadamente los reglamentos de los deportes individuales y de conjunto como medio para propiciar el juego limpio.
- Valoro la participación ciudadana en los diferentes programas para el desarrollo de las prácticas corporales relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación.
- Promuevo la práctica de actividades físicas como un elemento fundamental en las relaciones interpersonales.
- Promuevo el respeto de la condición sexual, religiosa o política mediante la práctica de expresiones motrices.

OBEJTIVO DEL NIVEL

Al terminar el ciclo 5, Los y las estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA estará en la capacidad de perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices, definir con precisión y autonomía el proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida, tener nociones de organización deportiva y además concientizarse del buen uso del tiempo libre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

OBJETIVO DEL GRADO DÉCIMO	Mejorar las técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices		
OBJETIVO DEL GRADO UNDÉCIMO	Perfeccionar la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes Prácticas deportivas y motrices		
UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO DÉCIMO			
PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3	
- Preparación Física - Importancia de la preparación física en la salud y el rendimiento deportivo. - Diseña y ejecuta rutinas básicas de preparación física. - Administración y Organización Deportiva - los principios básicos de la administración deportiva. - Participa activamente en la organización de eventos deportivos escolares.	- Danza folclórica: Raíces y expresión cultural - Historia y significado de la danza folclórica en Colombia. - Pasos básicos de cumbia, bambuco y mapalé. - Ajedrez: Estrategia y pensamiento lógico - Historia del ajedrez y beneficios cognitivos. - Movimiento de piezas, reglas y aperturas básicas.	BALONCESTO - Grado: Décimo - Duración: 4 semanas BALONCESTO - Fundamentos técnicos: pase, dribbling, tiro, defensa - Reglas básicas del juego - Posiciones de juego - Tácticas ofensivas y defensivas	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Asume roles de liderazgo, responsabilidad y cooperación.

- Estrategias elementales (control del centro, desarrollo, enroque).

VOLEIBOL

- Técnica básica: saque, recepción, pase, remate, bloqueo
- Reglas del juego
- Posiciones y rotaciones

CUALIDADES FÍSICAS

- Concepto de cualidades físicas
- Tipos de resistencia (aeróbica y anaeróbica)
- Fuerza general y localizada
- Velocidad de reacción y desplazamiento
- Flexibilidad estática y dinámica
- Comunicación en equipo

UNIDADES DE APRENDIZAJE DEL GRADO UNDÉCIMO

PERIODO 1

PERIODO 2

PERIODO 3



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

• Preparación Física • Concepto de preparación física: general y específica • Cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad • Principios del entrenamiento (sobrecarga, progresión, recuperación, especificidad) • Planificación básica de rutinas de entrenamiento • Atletismo • Historia y evolución del atletismo • Pruebas de pista: velocidad (100m, 200m), medio fondo (800m) • Pruebas de campo: salto largo, lanzamiento de bala • Administración y Organización Deportiva	• Expresiones Motrices Artísticas de la Danza • Duración estimada: 4 semanas • Tema central: La danza como medio de expresión cultural, emocional y corporal. • Expresiones Motrices Artísticas de la Danza • Historia y tipos de danza (folclórica, contemporánea, urbana). • Cualidades del movimiento (ritmo, espacio, tiempo, energía). • Expresión corporal y lenguaje no verbal. • Creación de secuencias coreográficas. • Ajedrez como Estrategia de Pensamiento Crítico y Toma de Decisiones • Reglas básicas del ajedrez. • Movimientos y valor de las piezas. • Principios de apertura, medio juego y final.	• Introducción y Fundamentos de los Deportes de Conjunto • Concepto y clasificación de los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.) • Reglas básicas y roles en el equipo • Cualidades Físicas Aplicadas al Rendimiento Deportivo • Cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación • Evaluación de las cualidades físicas personales • Relación entre cualidades físicas y rendimiento deportivo
---	--	---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- Funciones de la administración deportiva: planificación, organización, dirección, control
- Organización de eventos deportivos
- Recursos humanos y materiales en el deporte escolar
- Roles en la gestión deportiva: entrenador, dirigente, juez, deportista.
- Elaboración de cronogramas y presupuestos básicos

ADECUACIONES CURRICULARES CICLO 5

Adecuaciones Metodológicas	Adecuaciones de Evaluación	Adecuaciones de Acceso al Aprendizaje
• Explicaciones claras, breves y paso a paso. • Uso de apoyos visuales (infografías, demostraciones prácticas, videos). • Modelado previo del ejercicio por parte del docente o un compañero guía.	• Evaluar el proceso y el esfuerzo, no solo el rendimiento físico. • Flexibilizar tiempos. • Usar rúbricas diferenciadas.	• Espacios accesibles (rampas, superficies seguras). • Adaptación de escenarios deportivos. • Ubicación estratégica del estudiante. • Material en letra ampliada.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DINAMARCA

PLAN DE ÁREA POR COMPETENCIAS

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2026



“UN LUGAR DONDE SE APRENDE Y SE ES FELIZ”

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Repetición estructurada y secuencial de actividades.• Trabajo cooperativo y aprendizaje entre pares.• Uso de estaciones de trabajo con diferentes niveles de complejidad.• Adaptación del tiempo de ejecución según necesidad.• Adaptar reglas del juego | <ul style="list-style-type: none">• Comparar al estudiante consigo mismo (progreso individual).• Evaluación formativa continua.• Autoevaluación y coevaluación.• Valoración de participación, compromiso y trabajo en equipo.• Sustituir pruebas físicas exigentes por:• Proyectos teóricos (plan de entrenamiento, investigación sobre deporte adaptado).• Exposiciones.• Diario de actividad física.• Videos explicativos. | <ul style="list-style-type: none">• Instrucciones impresas.• Uso de pictogramas.• Videos con subtítulos.• Apoyos tecnológicos.• Balones adaptados.• Implementos livianos.• Uso de tecnología (cronómetros visuales, apps deportivas adaptadas).• Arnés, bandas elásticas, sillas deportivas si se requiere• Ajustar metas físicas a capacidades individuales.• Permitir evidencias alternativas (infografías, esquemas, presentaciones). |
|--|--|---|