

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL DEPARTAMENTAL "SIMÓN BOLÍVAR"

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA

JUSTIFICACIÓN

El objetivo de estudio de la educación física es el motivo, y este no se da independiente del aspecto psíquico al ser humano, por lo tanto la cultura físicas tiene como responsabilidad el desarrollo armónico del individuo a través de las practicas sistematizada y secuencial de los ejercicios de los músculos del cuerpo, preparándolo de esta manera para que se desempeñe con seguridad en su quehacer diario.

El deporte es vida, es juventud, crea salud y su desarrollo fomenta el equilibrio de las relaciones interpersonales; por esto es indispensable que esta área sea vista por su importancia, porque es donde se logra el acercamiento cuerpo, alma y espíritu.

(LEY 115, Art. 5º)

“El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que les impone los derechos de los demás y el orden jurídico y dentro de un proceso de formación integral físico, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos”

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

DIAGNOSTICO

La Institución Educativa Post- Primaria Simón Bolívar, conformada por sus diferentes sedes es caracterizada por que sus núcleos familiares son de bajos recursos económicos por lo que se dificulta la consecución de materiales esenciales, locución para el desarrollo practico de esta área afectando en forma directa el aspecto cognoscitivo, psicomotor y socio-afectivo del educando lo siguiente se dificulta en el manejo de alternativas encaminadas al normal desarrollo del área.

Los estudios y balances realizados en el área deportiva, nos arrojan resultados preocupantes debidos a la escasa intensidad horaria, falta de recursos, elementos y materiales deportivos y didácticos, a la pérdida de valores y principios en nuestra juventud, a la poca orientación y atención familiar, a la falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva, al poco aprovechamiento del tiempo libre. La educación física es una disciplina pedagógica cuya misión central es la de contribuir a la formación integral del hombre desde su campo específico que es la motricidad humana.

Como el área de formación y conocimiento tiene responsabilidad y protagonismo en el desarrollo y proceso educativo de nuestra juventud. Es por ello que se debe enfocar el desarrollo motriz utilizando una metodología que motive al estudiante a conocer y auto-disciplinarse en la práctica deportiva en horarios extracurriculares.

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iersimonbolivar.edu.co rector@iersimonbolivar.edu.co coordinador@iersimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

OBJETIVOS GENERALES DE AREA

- Generar procesos que faciliten el conocimiento de las necesidades de movimiento del ser humano de acuerdo a las etapas de desarrollo.
- Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral de mi cuerpo y mente.
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.
- Identificar aptitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o a la orientación vocacional.
- Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del país.
- Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención del vicio.
- Resaltar los valores propios del medio para afianzar la identidad y el nacionalismo.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

EDUCACIÓN FÍSICA: Ciencia que educa física y psíquicamente al individuo a través del movimiento del cuerpo, desarrollando aspectos fisiológicos, motriz, intelectual, social, moral y deportivo.

Proceso de formación permanente, personal, cultural y social, encaminado a lograr el desarrollo humano a través de las prácticas propias de la actividad física y componentes del orden pedagógico

RECREACIÓN: Crear o producir de nuevo, divertir, deleitar, alegrar, es cualquier actividad a la que un ser humano se entrega voluntariamente, que contribuye al desarrollo físico o grupos participantes incluyendo actividades en los campos de la música, artes, artesanías, literatura, contacto con la naturaleza, los deportes y cualquier otra actividad o juego que se puede realizar sanamente.

DEPORTE: Actividad que se práctica como ejercicio o en forma de competencias individual o colectiva y que pone en juego las cualidades físicas, la técnica y la práctica y está regido por una reglamentación.

GIMNASIA: Fortalecer y agilizar el cuerpo mediante determinados ejercicios físicos, es el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas por medio de diferentes esquemas de ejercicios.

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

COMPETENCIA GENERAL

En educación física podemos hablar de una competencia praxeológica que proviene del griego praxis: trabajo, acción, acto, conducta, realización, ejercicio, experiencia adquirida, manera de ser, estado, situación, consecuencia, y logos: principio, buen sentido, fundamento, discurso. La integración de estos significados precisa el concepto de praxeológica como la acción, ejercicios, producidos como experiencia adquirida con fundamento y buen sentido.

Miramos la relación entre el saber y el hacer poniendo el énfasis en el saber cómo hacer. La acción de la educación física como una acción motriz en la cual se integran como un todo el hacer, el saber hacer, y el saber cómo hacer, en una situación determinada. Por ejemplo el dominio de habilidades y destrezas motrices por si solas son insuficientes si no responden a las exigencias de un determinado contexto, frente a su comunidad y extensivo hacia la sociedad, llámese juego, deporte, recreación, etc.

COMPETENCIA POR AÑO Y POR GRADO	
GRADO	COMPETENCIA
<i>Preescolar</i>	Dimensión Corporal
<i>Primero</i>	Desarrollo mi capacidad psicomotora a través de la Coordinación viso manual y viso pédica.
<i>Segundo</i>	Reconozco la importancia del cuidado del cuerpo la coordinación dinámica y ritmo.
<i>Tercero</i>	Desarrollo mi capacidad psicomotora a través de la Coordinación viso manual y viso pédica.
<i>Cuarto</i>	Manipulo con seguridad los elementos variados,(correr y saltar) manteniendo la coordinación y ritmo integrando el desarrollo mental y su capacidad de análisis y crítica
<i>Quinto</i>	Inicio mis experiencias en los mini deportes
<i>Sexto</i>	Desarrollo mi Capacidad motriz que me permite efectuar las habilidades, destrezas básicas y deportivas con fluidez, en concordancia con el nivel de desarrollo integral, acorde con mi comportamiento y la sociedad.
<i>Séptimo</i>	Demuestro una fundamentación técnica en cada una de las

	<p style="text-align: center;"> Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.iersimonbolivar.edu.co rector@iersimonbolivar.edu.co coordinador@iersimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

	disciplinas para su formación integral
Octavo	Profundizo la técnica e iniciación de la táctica en los deportes, trabajando en un ambiente de democracia y participación
Noveno	Desarrollo mis capacidades, habilidades y destrezas, tanto físicas como deportivas que me sirven para un progreso en su futuro con aspiraciones personales y sociales.
Decimo	Integro elementos técnicos reglamentarios y de organización de los deportes, dispuestos a la competencia como medio del mejoramiento de la salud y fomento el buen manejo en relación con la vida social.
Once	Cumplo y practico una preparación física adecuada que me permite ser deportista recreativo o competitivo proyectado a cumplir Una función social.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: PRIMERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Reconozco las partes de mi cuerpo y de mis compañeros	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Señalo las partes del cuerpo en mí y en mis compañeros.	Conocimiento corporal.(extremidades superiores e inferiores, anterior y posterior) Independencia segmentaria.
	Manejo mi lateralidad en las diferentes formaciones básicas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Señalo el lado derecho e izquierdo en mí y en mis compañeros según una indicación dada.	Lateralidad. Orientación espacial.
	Me desplazo a derecha e	Formas básicas de locomoción. (Caminar,

	<p style="text-align: center;">Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co</p>	
---	---	---

	izquierda según formaciones básicas.	trotar, correr, galopar, gatear, reptar, rodar.)
--	--------------------------------------	--

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: PRIMERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Me desplazo en diferentes direcciones sin perder el equilibrio.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me desplazo armónicamente por un espacio determinado acompañado con elevaciones de brazos.	Direcciones básicas motoras. (Caminar, trotar, correr, galopar.) Control corporal y Ajuste corporal. (Desplazamientos acompañados con movimientos de brazos.) .
	Camino a diferentes ritmos por sardineles sin caerme.	Equilibrio. (Desplazamientos rectos o curvos en espacios reducidos o delimitados, como andenes, líneas demarcadas.)
	Ejecuto diferentes patrones básicos de movimiento	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Recibo y paso una pelota pequeña a un compañero ubicándome frente a él a diferentes distancias.	Patrones básicos de movimiento. (Pases con precisión.)
	Pateo, golpeo y lanzo una pelota a un sitio predeterminado con precisión.	Patrones básicos de movimiento (Patear, golpes y lanzamientos con precisión.)

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: PRIMERO


PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Manejo mi orientación temporo- espacial.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me ubico en diferentes direcciones con preferencia a un objeto.	Direcciones espaciales básicas (arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante y atrás.)
	Reconozco conceptos básicos de tiempo para la ejecución de un ejercicio.	Momentos de tiempo. (Antes, durante, después, ayer, hoy, mañana.)
	Realizo diferentes movimientos de manera coordinada	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo movimientos de coordinación óculo manual.	Coordinación óculo manual (desplazamientos con aros, pelotas, sogá.)
	Realizo movimientos de coordinación óculo pédica.	Coordinación óculo manual (conducción de pelotas en distintas direcciones y trayectorias, aros.)

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: PRIMERO


PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Realizo movimientos de trayectoria, distancias y alturas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

10 horas	Trabajo con mis compañeros en movimientos de proyección.	Trayectoria, Distancia y Altura. (Realizar pases de pecho, pique, por encima del hombro” beisbol” y detrás de la cabeza.)
	Exploro movimientos rítmicos.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de trabajar individual, parejas y en grupos diferentes movimientos rítmicos.	Pulso y Ritmo (danzas)

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: SEGUNDO


PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Desarrollo el esquema corporal	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Conduzco un balón con la mano y el pie derecho e izquierdo, alternándolos según indicaciones dadas.	Coordinación óculo manual y óculo pédica.
	Ejecuto controles de elementos con un segmento corporal manteniendo el resto del cuerpo relajado.	Tensión y relajación de segmentos corporales.(actividades con respiración)
	Realizo desplazamientos y saltos con destreza.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me desplazo con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio por superficies elevadas.	Equilibrio en desplazamientos

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

	Realizo saltos desde diferentes alturas y sigo en un espacio preestablecido.	Saltos estáticos y dinámicos(en el lugar y en desplazamiento)
--	--	---

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: SEGUNDO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Coordino patrones básicos de movimiento.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Mantengo el equilibrio en saltos y caídas.	Detención en un tiempo o en dos. (Saltos con diferentes apoyos)
	Paso el balón a un compañero con precisión sin dejarlo caer.	Precisión en pases. Desde la posición sentado, de pie, caminado y sobre la carrera.
	Ejecuto mi lateralidad y resistencia en las diferentes formaciones básicas	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Mantengo resistencia aeróbica y anaeróbica en diferentes ejercicios.	Resistencia. (Caminatas, Cross, circuitos.)
	Lanzo a un blanco un balón, pelota u otro objeto y acierto desde la posición estática y en movimiento.	Lateralidad (Formas jugadas)

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEGUNDO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Manejo direcciones complejas como diagonales y transversales en ejecución Juegos	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me desplazo en diferentes direcciones a un tiempo determinado.	Velocidad. (Desplazamientos con y sin implementos deportivos.)
	Realizo desplazamientos diagonales, transversales teniendo un punto de referencia.	Direcciones. (Formas jugadas.)
	Ejecuto movimientos individual y grupal de acuerdo al ritmo musical	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo desplazamientos de manera coordinada.	Ritmo y pulso. (Danzas).

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEGUNDO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Desarrollo mi sensibilidad mediante experiencias y vivencias lúdicas recreativas	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realiza juegos utilizando figuras y colores variados según requerimientos.	Sensibilización Externa

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iersimonbolivar.edu.co rector@iersimonbolivar.edu.co coordinador@iersimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

	Escucha las indicaciones de un juego, y las aplica sin contratiempo.	Sensibilización auditiva
	Realizo figuras con elementos de gimnasia básica.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Aprendo y ejecuto de manera correcta figuras gimnásticas.	Gimnasia. (Rollo adelante y rollo atrás, arco, mesa,)
	Realizo posiciones básicas en gimnasia con elementos.	Combinación de figuras básicas de gimnasia con elementos. (Pelota, cinta.)

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: TERCERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Realizo diferentes tareas motrices manejando lateralidad y coordinación	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Paso, recibo, driblo, lanzo y conduzco diferentes elementos como balones, bastones, aros con las manos y pies.	Lateralidad. (Lanza un elemento como balón o bastón al lado indicado de un compañero que se ubica al frente (derecha e izquierda))
	Driblo, paso, recibo y pateo un balón con seguridad y eficiencia, desde la posición estática y en movimiento.	Coordinación óculo manual y óculo pédica. (Driblar, pasar, lanzar recibir un balón con las manos mostrando eficiencia y seguridad).
	Ejecuto movimientos gimnásticos y actividades de coordinación , dinámica general utilizando elementos.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Salto la soga de manera consecutiva y me desplazo	Dinámica General. (Ejecutar de manera armónica y secuencial movimientos de

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

	en diferentes direcciones.	correr saltar y girar utilizando elementos).
	Realizo posiciones invertidas modificando la ubicación de las piernas.	Gimnasia. (Movimientos que implican equilibrio en posiciones invertidas de cabeza y manos: como paradas de cabeza y manos, vela; con ayuda de un compañero).

P PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA
GRADO: TERCERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Soy capaz de desplazarme en distintas direcciones con y sin obstáculos	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo carreras y detenciones sin perder el equilibrio y variando la base de sustentación.	Carreras con obstáculos y sin obstáculos.
	Ejecuto formas jugadas donde haya desplazamientos laterales, diagonales, transversales.	Velocidad con cambios de dirección. (Se ubica correctamente en un terreno de juego según orientaciones dadas.
	Ejecuto saltos y lanzamientos en diferentes situaciones de juego	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto formas jugadas donde hay saltos.	Saltos de altura y de longitud, con y sin impulso en el lugar y en movimiento (con y sin obstáculos, rondas)
	Lanzo un elemento a corta y larga distancia.	Lanzamientos de pelota y bastón. (Con y sin impulso, por encima del hombro. "lanzamiento de beisbol")

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: TERCERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Participo activamente en juegos introductorios al baloncesto dedicando tiempo y esfuerzo	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto formas jugadas donde hay saltos.	Salto de altura y de longitud, con y sin impulso en el lugar y en movimiento (con y sin obstáculos, rondas)
	Lanzo un elemento a corta y larga distancia.	Lanzamientos de pelota y bastón. (Con y sin impulso, por encima del hombro. "lanzamiento de beisbol")

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: TERCERO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Participo activamente en juegos introductorios al baloncesto dedicando tiempo y esfuerzo	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Trabajo con mis compañeros en grupos con perseverancia y disciplina en un trabajo asignado.	Desarrollo psicomotor mediante juegos pre deportivos utilizando las formas básicas de movimiento: correr, saltar y lanzar.
	Participo activamente en juegos introductorios al Microfútbol dedicando tiempo y esfuerzo	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

10 horas	Trabajo con mis compañeros en grupos con perseverancia y disciplina en un trabajo asignado.	Desarrollo psicomotor mediante juegos pre deportivos utilizando las formas básicas de movimiento: correr, conducir y patear..
----------	---	---

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: CUARTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Ejecuto formas y jugadas derivadas del baloncesto como conducción.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de realizar conducción del balón en diferentes direcciones.	Conducción (diferentes direcciones y en zigzag)
	Realizo formas básicas jugadas del microfútbol en situaciones reales de Juego fomentando el trabajo en equipo.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de realizar pases y recibos de forma adecuada.	Pases y recibos
	Soy capaz de realizar pases y recibos de forma adecuada.	Pases y recibos

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: CUARTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Realizo formas básicas jugadas de baloncesto en situaciones reales de juego fomentando el trabajo en equipo.	

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de realizar pases y lanzamientos adecuadamente	<p>Pases (pecho, pique, por encima del la cabeza.)</p> <p>Recibo</p> <p>Lanzamientos.</p>
	Ejecuto juegos de tres, cuatro y más participantes.	Jugos de mini – baloncesto en grupos de 3 vs 3 o 4vs 4

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: CUARTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Ejecuto formas jugadas derivadas del Microfútbol como conducción.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de realizar conducción del balón en diferentes direcciones.	Conducción (diferentes direcciones y en zigzag)
	Realizo formas básicas jugadas del microfútbol en situaciones reales de Juego fomentando el trabajo en equipo.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Soy capaz de realizar pases y recibos de forma adecuada.	Pases y recibos

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: CUARTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA
---------	------------------------

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

Cuarto	Efectúo experiencias gimnásticas individuales con ritmo, que permiten destacar la Colaboración.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto con ritmo figuras estáticas y figuras de locomoción adecuadamente.	Aeróbicos. Figuras estáticas y figuras de locomoción. Invertidas.
	Ejecuto y mantengo el equilibrio en figuras gimnásticas individuales y colectivas	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Relaciono diferentes figuras gimnásticas en pequeños grupos teniendo en cuenta el ritmo.	Creación de secuencias de ejercicios gimnásticos en grupos pequeños.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: QUINTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Ejecuto formas jugadas derivadas del voleibol como pase, recibo y saque	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto pase y recibo con seguridad y adecuadamente.	Pase y recibo (antebrazos y dedos).
	Soy capaz de integrar fuerza, dirección y distancia en la ejecución del saque.	Saque por debajo.
	Realizo formas básicas y jugadas de voleibol en situaciones reales de juego fomentando el trabajo en equipo.	

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo juegos utilizando los elementos técnicos del voleibol.	Juegos de mini- voleibol con tres, cuatro y cinco compañeros.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: QUINTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Mejoro mi condición física a través pruebas atléticas	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Perfecciono los movimientos la carrera.	Velocidad (arrancada, movimiento de brazos) Resistencia (arrancadas, movimiento de brazos)
	Experimento vivencias en carreras de relevos y obstáculos.	Relevos (entrega de bastón auditivamente) Carrera con Obstáculos(diferentes alturas de los obstáculos)
	Desarrollo competencias en lanzamiento y salto valorando el cuidado mi su cuerpo	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo saltos de altura y longitud adecuadamente.	Salto de altura y de longitud (Con y sin impulso)
	Ejecuto lanzamientos de pelota y bastón adecuadamente.	Lanzamiento de pelota (Con y sin impulso, por encima del hombro. "lanzamiento de beisbol")

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA GRADO: QUINTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Conozco y desarrollo la iniciación técnica en el mini baloncesto.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto movimientos técnicos del baloncesto.	Dribling, pases, recibo, lanzamiento.
	Realizo combinaciones de movimientos técnicos del baloncesto.	Dribling – pases- corre – lanzamiento.
	Manejo e identifico las normas básicas para el desarrollo del mini baloncesto.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Aplico los elementos técnicos vistos en pequeños juegos	Juegos con equipos de dos, tres o cuatro.
	Cumplo las normas básicas del baloncesto.	Reglamento de baloncesto. Juego de baloncesto.

PLAN DE ESTUDIOS ÁREA: EDUCACION FISICA GRADO: QUINTO


PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Vivencio destrezas gimnásticas individuales y colectivas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

10 horas	Ejecuto destrezas gimnasticas con responsabilidad individual en la ejecución de tareas colectivas	Figuras estáticas y figuras de locomoción. Invertidas.
	Manejo e identifico las normas básicas para el desarrollo del microfútbol	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto combinaciones de elementos técnicos del microfútbol.	Conducción- pase- recibo-
	Cumplo las normas básicas del microfútbol.	Juegos de microfútbol. Reglamentos de microfútbol.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEXTO



PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Desarrollo mi capacidad motriz para facilitar el uso de habilidades.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Conozco mis capacidades físicas y las desarrollo.	Capacidades Físicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Potencia.
	Reconozco cual de mis capacidades físicas está más fortalecida.	Cualidades Motrices: Flexibilidad, Agilidad, Coordinación y Equilibrio.
	Mantengo mis destrezas básicas deportivas diferenciando el grado de dificultad.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co</p>	
---	---	---

10 horas	Diferencio mis capacidades físicas y las desarrollo.	Capacidades Físicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Potencia.
	Mantengo mis cualidades motrices.	Cualidades Motrices: Flexibilidad, Agilidad, Coordinación y Equilibrio.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEXTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Desarrollo una fundamentación técnica en cada una de las disciplinas deportivas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Conozco las diferentes pruebas de pista en atletismo.	Pista Atlética Pruebas de velocidad y resistencia. Relevos.
	Conozco las diferentes pruebas de campo en atletismo.	Lanzamientos Saltos Pruebas combinadas
	Utilizo adecuadamente mi corporalidad en la formación integral.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejercito mi capacidad de ejecución de movimientos en el menor tiempo posible.	Pruebas de velocidad pura, prolongada, semi- fondo y fondo. Relevos. 4x50 4x100

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co</p>	 MODELO DE MEJORA COTINUA
---	---	--

	Realizo formas básicas de locomoción teniendo en cuenta espacios y tiempos.	Lanzamientos pelota Salto largo Pruebas combinadas
--	---	--

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEXTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Asocio las categorías de calidad y eficiencia del movimiento.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Conozco los esquemas básicos de la gimnasia.	Diferentes clases de Rodamientos e Invertidas
	Ejecuto elementos básicos de la gimnasia.	Combinaciones gimnásticas
	Ejecuto los fundamentos y destrezas deportivas incluyendo estética y expresión corporal	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Aplico los esquemas básicos con la técnica adecuada en gimnasia.	Invertida de manos, cabeza y medialuna
	Integro los elementos básicos de la gimnasia.	Combinaciones gimnasticas y esquemas


	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	--	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA

GRADO: SEXTO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Aplico la técnica del baloncesto en forma adecuada	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto pre-deportivos para la fundamentación en el baloncesto.	Pre-deportivos al Baloncesto. Formas Jugadas Posición básica.
	Demuestro y ejecuto los fundamentos básicos del baloncesto.	Fundamentación Técnica Dribling, pases y lanzamientos. Juegos aplicando las diferentes formas de dribling y pases.
	Mejoro la técnica en los diferentes deportes de conjunto, en un ambiente de colaboración y participación en equipo.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Domino el balón de baloncesto en forma estática y en movimiento.	Clases de dribling Posición básica. Pre-deportivos
	Aplico los fundamentos técnicos del baloncesto en situaciones reales de juego.	Profundización de la Técnica Generalidades del baloncesto.


	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA

GRADO: SÉPTIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Mantengo mis capacidades motrices, que me permiten mejorar mis habilidades con mi entorno.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Observo los cambios fisiológicos producidos por el ejercicio	Capacidades Físicas: Antropometría Ritmo Cardíaco
	Mantengo en forma activa mi fortalecimiento físico	Cualidades Motrices: Trabajos aeróbicos y anaeróbicos
	Vivencio cambios producidos por el ejercicio y el reposo buscando una eficiencia por medio del relajamiento.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Analizo el estado real de mi condición física	Capacidades Físicas: Aplicación de test
	Incremento mis sesiones de trabajo para el mantenimiento físico.	Cualidades Motrices: Tabulación de datos

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA GRADO: SÉPTIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Competencia específica: Conozco las nociones básicas del atletismo.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Enriquezco mi cultura general con los conocimientos relacionados con el atletismo	Generalidades e historia del atletismo
	Estudio la reglamentación general para la práctica del atletismo	Normas, medidas y reglamento general del atletismo.
	Conozco y aplico las diferentes pruebas de atletismo tanto de pista y como de campo.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Desarrollo las diferentes pruebas de pista en atletismo.	Pista Atlética Pruebas de velocidad y resistencia. Relevos.
	Conozco y desarrollo las diferentes pruebas de campo en atletismo.	Lanzamientos Saltos Pruebas combinadas

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIO

ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEPTIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Realizo técnicamente desplazamientos defensivos hacia delante atrás y lateralmente.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Manejo diferentes desplazamientos en posición estática y dinámica.	Posiciones básicas fundamentales del baloncesto
	Ejecuto movimientos básicos para dominar el balón de baloncesto en forma estática y en movimiento	Fundamentos Técnicos
	Complemento la fundamentación técnica en el baloncesto para mi formación integral	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Completo mi fundamentación técnica en el baloncesto.	Dribling y pases en diferentes direcciones
	Inicio la práctica del juego del baloncesto utilizando el dribling y pase	Pre-deportivos. Y juegos interactivos.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: SEPTIMO



PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA
Cuarto	Conozco los fundamentos técnicos del fustal.

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Ejecuto pre-deportivos para la fundamentación en el fut sal.	Pre deportivos Formas Jugadas Posición básica
	Demuestro y ejecuto los fundamentos básicos del fut sal	Dominio del balón Pases Esquemas de juego
	Perfecciono mi gesto deportivo en la fundamentación técnica del fustal.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Practico en forma individual y en grupo las técnicas relacionadas con el fut sal.	Trenzas Pases con obstáculos Fintas.
	Inicio la práctica del fustal utilizando las superficies de contacto.	Pre-deportivos, juegos interactivos.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: OCTAVO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Conozco y descubro mis capacidades físicas y les encuentro aplicabilidad.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Encuentro relación entre mi estado físico y mi desempeño deportivo.	Capacidades Físicas: Rutinas y secciones de trabajo

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co</p>	
---	---	---

		Intensidad y frecuencia de trabajo
	Practico en forma activa mis cualidades físicas	Cualidades Motrices: Flexibilidad, elasticidad muscular y articular
	Utilizo mi preparación físico atlética para el buen desempeño en los diferentes deportes	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me desenvuelvo eficazmente en la práctica deportiva	Trabajos y Ejercicios Interactivos.
	Manejo cargas físicas buscando eficiencia en el gesto deportivo	Cargas de trabajo. Intensidad, Duración y repeticiones

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: OCTAVO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Ejecuto correctamente el doble ritmo por derecha y por izquierda en baloncesto	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10g horas	Enriquezco mi cultura general con los conocimientos relacionados con el baloncesto.	Generalidades e historia del baloncesto
	Estudio la reglamentación general para la práctica del baloncesto.	Normas, medidas y reglamento general del baloncesto.
	Aplico la combinación de fundamentos técnicos del baloncesto en situaciones reales de juego.	

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Conozco la importancia del doble ritmo en el baloncesto.	Fundamentos Técnicos y combinaciones.
	Ejecuto el doble ritmo por derecha y por izquierda sin dribling.	Gesto Deportivo y perfeccionamiento.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: OCTAVO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Practico la recepción del balón según su dirección, altura y zonas de contacto.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Manejo diferentes desplazamientos en posición estática y dinámica.	Posiciones básicas fundamentales
	Ejecuto movimientos básicos para dominar el balón de fut sal en forma estática y en movimiento	Fundamentos Técnicos
	Empleo la combinación de los fundamentos técnicos del fu sal en situaciones competitivas	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Completo mi fundamentación técnica en el fut sal	Conducción, pases y remate estático, dinámico y en diferentes direcciones
	Inicio la práctica del juego del fut sal utilizando las diferentes maniobras técnicas	Pre-deportivos. Fintas, cortinas y desplazamientos

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	 MODELO DE MEJORA COTINUA
---	---	--

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: OCTAVO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Mejoro mis habilidades para perfeccionar la invertida de cabeza e invertida de manos	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Establezco y unifico requerimientos esenciales para la ejecución de las diferentes invertidas.	Posición básica. Ejercicios de adaptación y asimilación.
	Demuestro y ejecuto los fundamentos básicos de la gimnasia	Dominio del cuerpo Esquemas.
	Realizo esquemas básicos gimnásticos individual y grupal.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Practico en forma individual y en grupo las técnicas relacionadas con la gimnasia	Series Segmentarias y corporales.
	Analizo mi gesto Deportivo en la ejecución de movimientos gimnásticos	Series gimnasticas e invertida de manos y cabeza.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: NOVENO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA
Primero	Vivencia patrones motrices en el desenvolvimiento deportivo que conservan mi buen estado físico, comprendiendo que por medio de la educación física puedo mejorar la personalidad, la expresión corporal, la

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

	creatividad y lo reflejo posteriormente en la sociedad.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Encuentro relación entre mi estado físico y mi desempeño deportivo.	Capacidades Físicas: Rutinas y secciones de trabajo Intensidad y frecuencia de trabajo
	Practico en forma activa mis cualidades físicas	Cualidades Motrices: Flexibilidad, elasticidad muscular y articular
	Conozco y descubro mis capacidades físicas y les encuentra aplicabilidad	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Me desenvuelvo eficazmente en la práctica deportiva	Trabajos y Ejercicios Interactivos.
	Selecciono nuevas formas de fortalecimiento físico.	Secciones específicas de entrenamiento físico.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: NOVENO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Me integro en jugadas técnico tácticas en la disciplina deportiva del baloncesto.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Genero situaciones en donde el drible con ambas manos es primordial para la consecución de la cesta.	Profundización de la técnica Reversible y sostenido
		Fundamentación técnica

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	 MODELO DE MEJORA COTINUA
---	---	--

	Realizo las diferentes clases de lanzamiento teniendo conciencia de la técnica.	Gesto deportivo Lanzamientos de media, de tiro libre y de tres
	Poseo las nociones básicas del reglamento de baloncesto.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Utilizo los diferentes fundamentos técnicos para hacer más efectivo su juego.	Formas jugadas Ejercicios interactivos y de aplicación. Desplazamientos Defensivos y Ofensivos.
	Utilizo los conocimientos adquiridos en el transcurso de las clases para ser tenido en cuenta en la selección de baloncesto de la institución.	Esquemas tácticos Sistema de juego básico

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: NOVENO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Ejecuto jugadas técnico tácticas de fut sal a nivel lúdico-recreativo y competitivo	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Demuestro lo adquirido en clases para ser más efectivo su trabajo en equipo	Profundización de la técnica Sistema de juego básico.
	Ejecuto movimientos para dominar el balón de fut sal en situaciones reales de juego.	Fundamentación táctica. Esquemas de juego.
	Poseo las nociones básicas del reglamento del fut sal.	

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Respeto las normas básicas del fut sal y las aplico en el juego	Reglamento del fut sal. Interpretación del reglamento.
	Inicio la práctica del juego y encuentro una alternativa de práctica deportiva a través del fut sal	Pre-deportivos. Aplicación y combinación de técnica y táctica.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: NOVENO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Exploro y Vivencio los diferentes fundamentos técnicos de voleibol en actividades lúdico- recreativas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Realizo los fundamentos del voleibol con más precisión.	Fundamentos técnicos golpe de dedos, golpe de antebrazos y servicio
	Aplico el trabajo en equipo en la práctica del voleibol.	Combinación de fundamentos técnicos Ubicación y posiciones básicas.
	Aplico los aspectos técnicos utilizados en desplazamientos y posiciones básicas en voleibol.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
10 horas	Respeto las normas básicas del voleibol y las aplica en el juego.	Fundamentos técnicos Reglamentación
	Practico en forma individual y en grupo las técnicas	Combinación de fundamentos técnicos

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co</p>	 MODELO DE MEJORA COTINUA
---	---	--


	relacionadas	Sistemas de juego
--	--------------	-------------------

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: DECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Cumpló con un desarrollo y una preparación física adecuada que me permite ser un deportista recreativo o competitivo proyectándome a cumplir una función social.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Fomento rutinas de trabajo en clase y extra-clase como parte de mi mantenimiento físico	Rutinas y secciones de trabajo Intensidad y frecuencia de trabajo Trabajo anaeróbico y aeróbico.
	Manejo y mantengo los cambios físicos producidos por mi fortalecimiento.	Mantenimiento Flexibilidad y elasticidad Velocidad de reacción y de desplazamiento.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: DECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Integro elementos técnicos, reglamentarios y organizacionales de los deportes, para aplicarlos en la comunidad educativa, fomentando el buen manejo de mi relación con la vida social	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Interpreto las normas que comprenden un reglamento para que el juego sea más justo y equitativo en las	Administración Deportiva. Profundización y práctica de los diferentes reglamentos.

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co</p>	 MODELO DE MEJORA COTINUA
---	---	--

	diferentes disciplinas.	
	Organizo de una forma adecuada un campeonato deportivo.	Organización, planeación y ejecución de un evento deportivo. Sistemas de eliminación

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: DECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Ejecuto los diferentes fundamentos y los aplico en sistemas o esquemas en los diferentes deportivos.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Conozco que es un sistema defensivo y ofensivo en la práctica deportiva.	Sistema defensivo y ofensivo Marcación individual y zona.
	Profundizo en los diferentes reglamentos	Práctica y Taller de planillaje. Práctica y Taller de Arbitraje.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: DECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Especifica Conozco y aplico los sistemas básicos del voleibol en situaciones reales de juego	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Identifico las nociones de rotaciones y permutas en la práctica del voleibol	Posiciones básicas Rotaciones y permutas

	<p>Secretaría de Educación de Cundinamarca Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar Lenguazaque – Cundinamarca NIT. 900050054-6 Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005 Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008 Código DANE 225407000040 Código ICFES 151472 www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co</p>	
---	---	---

	Aplico y desarrollo en forma individual y en grupo las técnicas de juego relacionadas con el voleibol	Fundamentación técnico táctica Sistemas de juego Colocador a turno y 4-2 simple,
--	---	---

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: UNDECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Primero	Integro los elementos técnicos reglamentarios y organizacionales de los deportes, dispuestos a la competencia y como medio de mejoramiento de la salud y fomento del buen manejo en su relación con la vida social	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Interpreto y aplico las normas que comprenden un reglamento para que el juego sea más justo y equitativo en las diferentes disciplinas.	Administración Deportiva. Práctica de los diferentes reglamentos.
	Organizo y Ejecuto de una forma adecuada un campeonato deportivo.	Organización, planeación y ejecución de un evento deportivo. Sistemas de eliminación

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: UNDECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Segundo	Promuevo el desarrollo de actividades físicas que posibiliten un desempeño laboral seguro y eficaz, un estilo de vida saludable y el mejoramiento de la calidad de vida	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

20 horas	Selecciono los ejercicios físicos adecuados para la práctica deportiva y el mantenimiento físico	Técnicas de rendimiento físico Antropometría Técnicas para tomas datos
	Practico hábitos saludables para un buen desempeño físico	Gimnasia pasiva y laboral Nutrición Normas de higiene personal y seguridad laboral.

PLAN DE ESTUDIOS
ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: UNDECIMO

PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Tercero	Entiendo el ejercicio físico como agente determinante y de hábito diario para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales en las diferentes disciplinas deportivas y actividades lúdico-recreativas.	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Elaboro mi propio plan de trabajo implementado los conceptos básicos de la Educación Física en mi vida social	Planeación de Proyectos Deportivos Definición ,importancia, componentes, objetivos y metas Fases de Planeamiento Deportivo
	Interactuó y ejecuto actividades lúdicas recreativas con la comunidad educativa para mi formación integral.	Recreación Dirigida Juegos y rondas

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

PLAN DE ESTUDIOS

ÁREA: EDUCACION FISICA
GRADO: UNDECIMO


PERIODO	COMPETENCIA ESPECIFICA	
Cuarto	Encuentro la relación entre el ejercicio físico y la integralidad que debe poseer todo individuo para ser útil a la comunidad educativa y sociedad	
TIEMPO	ESTÁNDARES	CONTENIDOS UNIDADES / TEMAS
20 horas	Ejecuto rutinas establecidas en mi plan de trabajo.	Secciones de Entrenamiento Carga y Planeación Definición de tiempos de aplicación Planes de Mejoramiento
	Utilizo técnicas de relajación según el plan de trabajo	Relajación y Estiramientos Vuelta a la calma

METODOLOGÍA GENERAL:

El programa parte de las necesidades del alumno, los contenidos se basan en ellas y se logran mediante actividades teniendo como referente que todo cambio requiere un período de ajuste antes de obtener los beneficios o resultados que de él se esperan, los cuales se determinarán por medio de la evaluación.

Siendo así, se comenzará por actividades mínimas y sencillas, para que al llegar al último nivel de secundaria, el estudiante esté en capacidad de llevar a cabo otras más complejas que requieren de todas las habilidades corporales para su desarrollo.

La metodología en la educación física se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza- aprendizaje, en la medida en que se detectan deficiencias y suficiencias. Ej. Si el alumno posee mayor destreza en la coordinación ojo-pie, porque le agrada más el microfútbol o fut sal, deberán reforzarse las actividades planteadas para la coordinación ojo- mano como voleibol, baloncesto, equilibrio manual etc....y esto implica planeación integrada de conocimientos

	<p style="text-align: center;"> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.ierdsimonbolivar.edu.co rector@ierdsimonbolivar.edu.co coordinador@ierdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

El docente seleccionará los procedimientos e instrumentos pertinentes según las capacidades a ser evaluadas. Se proponen a continuación procedimientos e instrumentos que pueden ser utilizados en Educación Física:

- Pruebas prácticas
- Test para medir cualidad física
- Test para medir habilidad motora
- Test para evaluar rendimiento deportivo
- Pruebas escritas u orales
- Mapas conceptuales
- Trabajos de investigación bibliográfica individual y/o grupal
- Escala de actitudes
- Portafolio de trabajos
- Otros

INTENSIDAD ANUAL POR ÁREA Y ASIGNATURA

Grado	Área (Horas)		
	Asignatura	Asignatura	Total
Preescolar			
Primero	80		80
Segundo	80		80
Tercero	80		80
Cuarto	80		80
Quinto	80		80
Sexto	80		80
Séptimo	80		80
Octavo	80		80
Noveno	80		80
Décimo	80		80

	<p> <i>Secretaría de Educación de Cundinamarca</i> <i>Institución Educativa Rural Departamental Simón Bolívar</i> <i>Lenguazaque – Cundinamarca</i> <i>NIT. 900050054-6</i> <i>Aprobación oficial según Res. No. 002568 del 2 de Junio de 2005</i> <i>Reconocimiento oficial según Res. No. 001845 del 31 de Marzo de 2008</i> <i>Código DANE 225407000040</i> <i>Código ICFES 151472</i> www.iерdsimonbolivar.edu.co rector@iерdsimonbolivar.edu.co coordinador@iерdsimonbolivar.edu.co </p>	
---	---	---

Undécimo	80		80
Total	880		880

BIBLIOGRAFÍA

- BALLESTEROS, José Manuel. (1985) Manual didáctico de atletismo. Buenos Aires. Edit. Kapeluz.
- CAMACHO, Hipólito. (1997) Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad, Sec. de Educ.
- GIRADLES, Mariano. (1997) Didáctica de la educación física. Buenos Aires: Fáceta.
- LÓPEZ DE VIÑASPRE, Pablo. (2002) Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona España. dit. Océano.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. España. (1992) Materiales didácticos: Educación física bachillerato. Madrid.