



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA POPA



PLAN DE ÁREA: Educación Física

Docentes

Héctor Fabio García Giraldo
Leidy Viviana Urueña González

LA TEBaida – QUINDÍO

2026



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

1. DIAGNOSTICO

La Institución Educativa Rural La Popa, conformada por las Sedes Educativas: La Mora Hermanos, La Palmita, La Silvia, El Ocaso y la Popa como sede principal, se encuentra enmarcada en el área rural, y su comunidad es de estrato bajo; dadas estas circunstancias los 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, 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 y el auge que ha tomado el alcoholismo y el consumo del cigarrillo entre otros.

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.

Para dar mejoramiento a nuestra labor en el área de educación física se hace necesario pedir apoyo para la viabilidad del proyecto de la cubierta para la placa deportiva.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

2. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física, la Recreación y el Deporte se hacen necesarios como procesos educativos fundamentales ya que contribuyen a la formación social desde la infancia y a la realización del hombre como ser corporal, lúdico y creativo.

La Educación Física busca contribuir al fortalecimiento y promoción de los valores como la igualdad, la solidaridad, la justicia y el respeto por el otro, y propicia un buen ambiente para que los estudiantes en general, puedan interactuar, comunicarse y socializar. De igual manera, como disciplina pedagógica, tiene el mismo valor que la Educación matemática o la Educación Lingüística, en el marco de todo proyecto pedagógico que tiene como finalidad central, la formación de ciudadanos para el bien de la sociedad.

El objetivo de estudio de la educación física es el movimiento, y este no se da independiente del aspecto psíquico al ser humano, por lo tanto, la cultura física tiene como responsabilidad el desarrollo armónico y holístico 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.

El programa de educación física, recreación y deporte de la institución educativa la Popa, fue elaborado teniendo en cuenta, los programas y lineamientos curriculares del área para los diferentes niveles que contemplan el sistema educativo colombiano (Preescolar, básica y



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

media vocacional), a las alternativas curriculares de Hipólito Camacho, Eduardo Castillo, Pablo Emilio Bahamón, Rómulo Cala y la universidad Sur colombiana.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 MARCO TEORICO

Objeto de estudio: Motricidad Humana.

Objeto de estudio: Relación físico - educativa.

A su vez, habría que diferenciar en el objeto motricidad humana tres enfoques diferentes: el analítico (pluridisciplinar), el sintético (interdisciplinar) y el estructural. Mientras, la relación físico educativa tiene un enfoque integral.

En esta la educación física es ante todo educación y debe, por tanto, asociarse a los grandes problemas de la educación en general. Es precisamente la relación físico - educativa como objeto de estudio la que permite una visión integral de la educación física centrada, no en una tendencia específica, no en el movimiento, sino en la persona, en el sujeto que, a partir de su accionar motriz, actúa y se compromete en la actividad físico - deportiva, a la vez que se recrea y desarrolla relaciones de convivencia con sus coetáneos



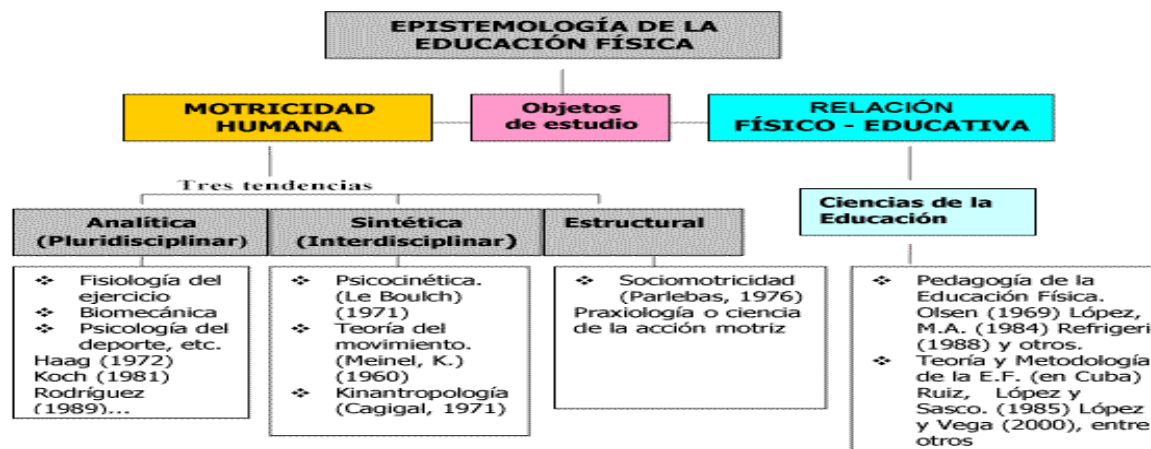
Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

FUNDAMENTACION TEORICA DESDE LOS LINEAMIENTOS



El reto inicial de los lineamientos curriculares es como pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto socio cultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido; un análisis de situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área fundamental.

Los lineamientos del área de educación física se organizan en nueve capítulos, pero para esta justificación se resaltan los referentes conceptuales y referentes socioculturales.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

REFERENTES CONCEPTUALES

Tendencias de la Educación Física

En el contexto del desarrollo del conocimiento la educación física construye sus propias transformaciones en concepciones y prácticas. En este campo puede afirmarse que se atraviesa por una verdadera explosión de perspectivas que obedecen a un reconocimiento de su importancia o una búsqueda de afirmación de su carácter académico disciplinar y de su papel creciente en la formación del estudiante en contextos formales, no formales e informales. Esta presencia e interrelación con distintos aspectos de la vida humana, hace compleja e imprecisa la delimitación de las perspectivas. No obstante, los procesos de investigación y de experiencia docente, permiten identificar algunas de las tendencias que se presentan no de manera pura y aislada, sino con interacciones en la práctica educativa. De manera resumida se puede afirmar que ellas son múltiples, tanto en el plano escolar como académico y social y para su mayor comprensión se presentan en dos grupos.

El primero se refiere a los distintos énfasis que se hacen en la práctica de la educación física escolar y el segundo a las corrientes epistemológicas. Los dos grupos son interdependientes pues no hay práctica escolar sin que en ella se

Manifieste una determinada concepción de educación física sea de carácter explícito o implícito. Las tendencias de la educación física, de acuerdo con el énfasis de su puesta en práctica en la escuela se pueden resumir en las siguientes:

Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física. Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre.

Énfasis en la psicomotricidad.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud. Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas. Estas tendencias presentes en las prácticas escolares, se fundamentan en diferentes disciplinas científicas, en especial las ciencias biológicas, la pedagogía y la psicología y no se manifiestan de manera pura, sino que entre ellas se producen distintas formas de relación y combinación. A través de ellas se plantean los objetivos que se ha propuesto la educación física escolar, entre los cuales están la contribución a la formación integral del ser humano, la educación del movimiento y las capacidades psicomotrices y físicas, la salud, la formación de valores sociales, éticos y estéticos, la formación de hábitos de ejercicio e higiene, el aprendizaje de prácticas deportivas y recreativas, el uso del tiempo libre, el desarrollo de la capacidad física y la formación para el manejo postural. Además de estas tendencias prácticas, circulan en la comunidad académica, comentarios epistemológicos que en el proceso de construcción científica asumen diferentes posturas sobre la construcción del objeto de estudio, referidos al movimiento corporal como se resume en el siguiente cuadro:

Conceptualización

De conformidad con la ley 115 de 1994, los objetivos de la educación física son: La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico. También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Ley 115 de 1994

Este marco educativo permite elaborar un concepto de educación física como práctica social, como disciplina del conocimiento, como disciplina pedagógica y como derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.

EDUCACIÓN FÍSICA



Como práctica social y cultural, es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y sus múltiples



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

Ministerio de Educación Nacional Como disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en función del ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto. Como disciplina pedagógica asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido. Como derecho está incluida en la Carta Constitucional y la legislación que permite desarrollarla como un servicio público, para satisfacer necesidades fundamentales de calidad de vida, bienestar y competencias sociales para la convivencia. Desde esta perspectiva la concepción curricular busca responder al para quede la educación física según unos propósitos contenidos en los fines y objetivos de la educación y la Constitución Política colombiana; analizar los referentes socio-culturales en que está inscrita; conocer el tipo de estudiante que pretende formar, afrontar el reto de definir qué tipos de procesos desarrolla la educación física, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos enseña; cómo investiga, diseña, organiza los planes y programas, cómo realiza la evaluación y cuáles son las exigencias que hace al educador. 2. Referentes Conceptuales

Propósitos de la Educación Física

A continuación, se enuncian los propósitos y los demás temas se tratan en los capítulos siguientes: 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



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

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. Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa. Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.

Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales. Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad. Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área. El logro de estos propósitos exige un enfoque curricular que impulse los procesos que se desarrollan en el estudiante y analice



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Ministerio de Educación Nacional permanentemente los resultados, determine el carácter y uso de las prácticas sociales, y precise las competencias para el desempeño del estudiante en un determinado contexto.



Referentes Socioculturales

Se considera necesario reconocer cómo los currículos surgen históricamente en conexión con una tradición, por un lado, y con una serie de circunstancias sociales, culturales y políticas, por el otro. En resumen, el currículo no lo es el objeto tanto de una decisión administrativa cuanto una realidad que expresa una red de relaciones entre la escuela, su entorno, su pasado y su futuro. Antanas Mockus. La construcción del currículo de educación física se produce en el marco de las condiciones de la sociedad colombiana para la cual cumple su misión, por ser un aspecto de la cultura de esa sociedad y porque pretende intervenir en ella a través de la educación. La



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

sociedad colombiana atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, afectados por factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia, destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores. En este contexto general se despliega la creatividad, se despiertan solidaridades y hay interés hacia la educación como espacio de desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia. Así caracterizado el momento actual demanda una reestructuración teórico-práctica de la educación física que tenga en cuenta "no solamente el conocimiento de las técnicas de aprendizaje de las actividades deportivas, sino el conocimiento de tales actividades 24 como realidades sociales, culturales, económicas, en síntesis, como realidades antropológicas".

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR Y BÁSICA PRIMARIA

Si bien una de las características del cambio de la escuela es su estructura como educación preescolar, básica y media, merece especial atención el desarrollo de la educación física en los niveles de preescolar y primaria, que como se plantea en las características del estudiante, corresponden a las edades claves de la maduración y el desarrollo del ser humano. Es importante tener en cuenta, que en la mayoría de instituciones del país, la responsabilidad de la educación física corresponde al profesor de aula, por lo cual debe considerarse la necesidad de una profundización en el área, tanto en los programas de formación permanente de docentes, como en su formación en las escuelas normales y universidades.

La educación física infantil no puede dejarse a la espontaneidad del movimiento del niño, pues éste requiere formar sus potencialidades a través de procesos dirigidos pedagógicamente y adecuados a sus necesidades. Tampoco debe sustituirse la clase de educación física por otras actividades; por el contrario, pueden utilizarse las posibilidades que presenta la educación física para procesos pedagógicos



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

integradores, lúdicos y de compromiso directo del estudiante. La educación física del niño es base de su formación integral favorecida por el carácter vivencial que compromete en la acción. El Ministerio de Educación Nacional incorpora las dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas y estéticas. Ello requiere de ambientes y procesos apropiados de los cuales depende la calidad y significado de los aprendizajes que pueden hacer de la educación física la principal mediadora de la formación infantil.

En este sentido, la educación física en los niveles preescolar y primaria debe ser atendida como prioridad, pues de ella se generan relaciones, que al tener como medio el movimiento corporal y el juego proporciona alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas escolares.

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.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

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.

3.2 MARCO LEGAL: EN LO REFERENTE AL ÁREA

Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)

Artículo 23.- Áreas Obligatorias y Fundamentales

Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional.

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

- Ciencias naturales y educación ambiental.
- Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.
- Educación artística.
- Educación ética y en valores humanos.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

- Educación física, recreación y deportes.
- Educación religiosa.
- Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
- Matemáticas.
- Tecnología e informática.

Parágrafo: La educación religiosa se ofrecerá en todos los establecimientos educativos, observando la garantía constitucional según la cual, en los establecimientos del Estado ninguna persona podrá ser obligada a recibirla.

Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)

Artículo 23.- Áreas Obligatorias y Fundamentales

Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional.

Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

- Ciencias naturales y educación ambiental.
- Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.
- Educación artística.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

- Educación ética y en valores humanos.
- Educación física, recreación y deportes.
- Educación religiosa.
- Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros.
- Matemáticas.

FINES DE LA EDUCACIÓN COLOMBIANA

(LEY 115, Art. 5°)

1° -“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”

12- “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”

OBJETIVOS COMUNES DE TODO LOS NIVELES

(LEY 115, Art. 13)

“Formar la personalidad y capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y sus deberes”

“Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo”



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

(LEY 115, Art. 20)

“Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano”

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO PRIMARIA

(LEY 115 ART. 21)

“La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática participativa y pluralista”

“La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”

“El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA

(LEY 115 ART. 22)

“El desarrollo de las actitudes favorables al conocimiento valoración y conservación de la naturaleza y el medio ambiente”

” La comprensión de la dimensión práctica de los conocimientos teóricos, así como la dimensión teórica del conocimiento práctico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas”

” La iniciación de los campos más avanzados de la tecnología moderna y entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas”

” La valoración de salud y los hábitos relacionados con ella”

” La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre”



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

INDICADORES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

(Resolución 2343 del 5 de junio de 1996).

Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.

Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos, de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las prácticas recreativas.

Práctica ejercicios libremente rítmicos con o sin implementos. Dentro y fuera de la institución.

Desarrolla su tendencia lúdico-social mediante la participación activa en clubes recreativos, festivales escolares y semejantes de acuerdo a sus semejantes.

Relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico del entorno.

Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.

4. OBJETIVOS (DEL ÁREA)

4.1 OBJETIVO GENERAL:

Brindar al estudiante de Educación Física de los grados 0 – 11 de la Institución Educativa Rural La Popa, la formación necesaria para contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, la organización del



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
- 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.
- Desarrollar capacidad crítica sobre la problemática y logros de la educación física, el deporte y la recreación, en el ámbito nacional i internacional, y plantear alternativas de solución.
- Identificar aptitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o a la orientación vocacional.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

- 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.

Horizonte institucional

El presente Plan de Área está articulado con el Proyecto Educativo Institucional en aspectos tan relevantes como la filosofía institucional, tal y como se evidencia en los postulados consignados en los componentes pedagógicos, concebidos como el acervo de conocimiento teórico que sustentan una práctica educativa:

Filosofía Institucional:

Teniendo en cuenta los principios de autonomía, democracia participativa y convivencia, la Institución Educativa La Popa desarrollará su quehacer con énfasis en un profundo conocimiento teórico-práctico, en lo científico, tecnológico y cultural de tal forma que se centre en el estudiante conduciéndolo a una transformación personal y propia de su entorno como una estrategia que le permitirá ser una persona autónoma, crítica, reflexiva y propositiva enmarcada en los principios de formación de un ciudadano integral. En tal sentido son misión y visión de esta institución los siguientes:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Misión

La Institución Educativa La Popa, es una entidad de carácter oficial ubicada en la zona rural del municipio de La Tebaida, Quindío, que ofrece los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Educación Media Académica, comprometida en formar integralmente a niñas, niños y jóvenes con valores, aprendizajes y competencias dentro las múltiples áreas, dimensiones e inteligencias del ser humano, enmarcadas en el lenguaje, las ciencias, las tecnologías, las artes y el deporte, las cuales les permitan construir una mejor calidad de vida, un mejor vivir en sociedad, una promoción del cuidado del medio ambiente y alcanzar altos desempeños en lo laboral y lo profesional.

Visión

En el año 2027 la Institución Educativa La Popa se destacará a nivel local y regional por sus excelentes resultados académicos, por su sólida formación en valores, por ser una institución con formación bilingüe, con destacados grupos académicos, ambientales, artísticos y deportivos, con aulas y bibliotecas especializadas que fomenten la lectura y el uso de las TICS, con ambientes incluyentes y seguros, con un excelente grupo profesional, mediante la formación de las áreas y los proyectos pedagógicos nuestros estudiantes y egresados resaltarán por sus cualidades humanas y sus altos desempeños en el laboral y profesional

Enfoque pedagógico



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

El currículo académico del Área de Educación Física comprende el estudio de la actividad motriz, corporal y lúdica, orientada a la comunicación social y a la formación integral de la persona, de tal manera que dicha actividad contribuya a la cimentación de valores humanos como la tolerancia, la convivencia armónica y pacífica en una sociedad pluralista en sus maneras de ser, pensar y sentir. La actividad física no es mero instrumento de comunicación, sino que sirve también como un objeto de reflexión y análisis crítico para aprehender el conocimiento, recrearlo y, a su vez, transformar la realidad social mediante la expresión y la competitividad.

Metodología

El Ministerio de Educación Nacional –MEN– enuncia un escenario educativo, en el cual se concibe la educación como “un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (Ley 115, 1991), y cuyo ejercicio “garantiza el goce pleno de los derechos humanos y repercute en el desarrollo social, económico y social de las naciones, al ser un motor de equidad, movilidad social y fortalecimiento de la institucionalidad (North; 1990, citado en PNDE, 2017: 11). En este contexto el presente Plan de Área de la Institución Educativa La Popa se inscribe en el Modelo Socioconstructivista, que, desde una perspectiva Humanista, se ramifica en dos enfoques: a) Escuela Nueva en la sedes rurales y b) Aprendizaje Significativo en la sede central; enmarcados metodológicamente en las pedagogías activas, nutrida con los postulados de la Pedagogía de la Esperanza de Paulo Freire.

- **Paradigma constructivista**



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Teoría Enfoque	Representantes	Concepción	Principios epistemológicos
Teorías cognitivas	<i>Piaget:</i> Teoría psicogenética <i>Montessori:</i> escuela nueva <i>Kofka y Lewin:</i> Teoría Gestalt <i>Adam:</i> Teoría sinérgica <i>Ausubel:</i> Aprendizaje significativo	El aprendizaje consiste en el desarrollo de las destrezas cognitivas (percepción, interpretación, pensamiento) del individuo a través de un conjunto de mecanismos que el organismo pone en movimiento para transformar sus esquemas y adaptarse al medio ambiente.	Las características perceptivas del problema presentado son condiciones importantes del aprendizaje. La organización del conocimiento debe ser una preocupación primordial del docente. El aprendizaje unido a la comprensión es más duradero. La fijación de objetivos supone una fuerte motivación para aprender.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Teorías constructivistas	<i>Piaget:</i> Teoría psicogenética	El aprendizaje es concebido como la construcción por parte del estudiante, de	Es preciso partir del nivel de desarrollo del estudiante y de sus conocimientos previos.
	<i>Ausubel:</i> Aprendizajes significativos	significados culturales, los cuales se	Se debe asegurar la construcción de aprendizajes significativos tanto de
	<i>Feurestein:</i> Aprendizaje mediado: intervención – modificabilidad– cognitiva	adquieren, se desarrollan y se fortalecen en la interacción sociocultural	y procedimentales como contenidos relativos a valores, normas y actitudes.
	<i>Brunner:</i> Aprendizaje por descubrimiento	permanente y con un activo interés por parte del estudiante.	Aprender significativamente supone modificar los esquemas de conocimiento que posee el estudiante.
	<i>Vygotsky:</i> Teoría sociocultural de los procesos superiores		La intervención educativa debe tener como objetivo prioritario el posibilitar que el estudiante realice aprendizajes significativos por sí solo, es decir, que sea capaz de “aprender a aprender”.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

▪ **Modelo Escuela Nueva**

Se considera la *Escuela Nueva* como un modelo educativo porque presenta de manera explícita una propuesta pedagógica (activa), una propuesta metodológica (cuenta con un componente curricular, uno organizativo administrativo, uno de interacción comunitaria) y una propuesta didáctica (malla curricular institucional y plan aula). El plan aula se basan en principios pedagógicos sobre aspectos como: la construcción social de los conocimientos; la importancia de los contextos para lograr aprendizajes significativos; la función de las interacciones entre docentes, estudiantes y conocimientos en el aula; la necesidad de atender diferentes ritmos de aprendizaje; el carácter formativo, participativo y permanente de la evaluación; la contribución de todas las áreas al desarrollo de las competencias; y la importancia de cultivar la creatividad y el pensamiento divergente.

En cuanto a la propuesta metodológica, Escuela Nueva se constituye en el contexto que convoca a los integrantes de la comunidad educativa (docentes, directivos docentes, estudiantes, familia, organizaciones comunitarias y productivas) para que entre todos se desarrollen, adapten y cualifiquen sus procesos de enseñanza y aprendizaje. El currículo de este modelo permite que sea incluido y articulado al PEI y que en este marco se desarrollen los proyectos pedagógicos transversales (educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía, educación en derechos humanos y educación ambiental).

La didáctica en Escuela Nueva es una de las fortalezas. Es coherente con la metodología de aprendizaje colaborativo, que reconoce como indispensables y valiosas las funciones de los estudiantes, los docentes y los conocimientos. Se encuentra explícito en las actividades A,



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

B, C y D de las guías que conforman las unidades de cada cartilla. Estos componentes están intrínsecamente relacionados porque integran una tríada (propuesta pedagógica, metodológica y didáctica) que se genera y se realimenta a partir de los aprendizajes logrados en los diversos escenarios en donde se lleva a cabo la educación, a la luz del saber pedagógico y con el apoyo de los principios y las estrategias de la didáctica. En la práctica los tres constituyen un todo; solo en el análisis se consideran separados.

▪ La perspectiva de David Ausubel

Este pedagogo considera que *el aprendizaje por descubrimiento* no debe presentarse como opuesto al aprendizaje que resulta de una exposición (aprendizaje por recepción), pues éste puede ser igualmente eficaz (en calidad) que aquél, si se dan ciertas características. Además, puede ser notablemente más eficiente, pues se invierte mucho menos tiempo. Así, el aprendizaje escolar puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr en el estudiante aprendizajes de calidad (llamados por Ausubel *significativos*) o aprendizajes de baja calidad (*memorísticos* o *repetitivos*). Se considera que el aprendizaje por recepción no implica, como mucho se critica, una actitud pasiva del estudiante; ni tampoco las actividades diseñadas para guiar el aprendizaje por descubrimiento garantizan la actividad cognoscitiva del educando.

▪ Características del Aprendizaje Significativo

De acuerdo a la teoría de Ausubel, para que se puedan lograr aprendizajes significativos es necesario que se cumplan tres condiciones:

1. Significatividad lógica del material: esto es, que el material presentado tenga una estructura interna organizada, que



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

sea susceptible de dar lugar a la construcción de significados (Coll, 2000). Los conceptos que el profesor presenta, siguen una secuencia lógica y ordenada. Es decir, importa no sólo el contenido, sino la forma en que éste es presentado.

2. Significatividad psicológica del material: concepto relacionado con la posibilidad de que el estudiante conecte el conocimiento presentado con los conocimientos previos, ya incluidos en su estructura cognitiva.
3. Actitud favorable del estudiante: que el estudiante *quiera* aprender no basta para que se dé el aprendizaje significativo, pues también es necesario que *pueda* aprender (significación lógica y psicológica del material). Sin embargo, el aprendizaje no puede darse si el educando no quiere aprender. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en el que el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

▪ Implicaciones Didácticas

En primer lugar, podemos señalar el reconocimiento de los **conocimientos previos** del estudiante. Se debe indagar y asegurar –de ser posible– que el contenido a presentar pueda relacionarse con ideas previas, para ello es necesario averiguar qué saben los estudiantes sobre el tema en cuestión, una etapa que permite intervenir sobre la propia planeación del profesor. Ausubel escribió como frase introductoria de su clásico libro *Psicología Educativa* (1968): “Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría éste: el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto, y enséñese en consecuencia”. (Ausubel, 1968). Para el autor de la teoría en cuestión además de los saberes previos, también se requiere, por parte del profesor de una **organización del**



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

material del contenido a enseñar, el cual se debe presentar de manera lógica y jerárquica, en secuencias ordenadas, de acuerdo a su potencialidad de inclusión. En tercer lugar, está el considerar la importancia de la **motivación del alumno**. Recordemos que si el alumno no quiere, no aprende, razón por la cual se le debe motivar al aprendizaje, a fin de incentivar en él una actitud favorable, que genere alegría y que estime a su maestro.

▪ **Contenidos curriculares y aprendizaje significativo**

El objetivo de un modelo de aprendizaje significativo, requiere fomentar diversos contenidos curriculares, contenidos que se enseñen en todos los niveles educativos. Pueden agruparse en tres áreas básicas: a) *Contenidos declarativos*. Este tipo de saber o de conocimiento es indispensable en todas las asignaturas, dado que constituye el entramado fundamental desde el cual y con el cual se estructuran muchos procesos de aprendizaje. Se puede definir el saber cómo aquella competencia referida al conocimiento de datos, hechos, conceptos y principios. Se clasifican en factuales¹ y conceptuales²; b) *Contenidos procedimentales*. El saber hacer es aquel conocimiento que se refiere a la ejecución de procedimientos, estrategias, técnicas, habilidades, destrezas o métodos, es decir está basado en la realización de tareas, acciones u operaciones, y; c) *Contenidos actitudinales*. Si bien el saber ser siempre ha estado presente en los procesos enseñanza/aprendizaje de manera implícita, se ha resignificado y revalorado en todos los contextos educativos. Su implementación es fundamental para procesos de formación cívica, en derechos humanos y en la enseñanza ética y en valores humanos.

¹Conocimiento factual: datos y hechos que ofrecen información verbal y que se deben enseñar y aprender de manera literal “al pie de la letra”

²Conocimiento conceptual: es más complejo que el factual, se construye a partir del aprendizaje de conceptos, principios y explicaciones, que no tiene que ser aprendidos de manera literal, sino abstrayendo su significado esencial y contextualizándolo.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

¿Cómo se asumen desde el Plan de Área los siguientes momentos?

Momento	¿Desde el área que actividades se realizan para...?
- Momento de exploración: En este momento se motiva a los estudiantes hacia un nuevo aprendizaje reconociendo sus saberes previos frente a la temática a abordar y/o la actividad a realizar, la importancia y necesidad de dicho aprendizaje por medio del diálogo de saberes, construcción de conocimiento, conceptualización y afianzamiento; este momento de diálogo es crucial, diría Paulo Freire, porque además permite encontrar qué puede enseñar el profesor y los mismos estudiantes.	- Despertar el interés, motivación y enfocar la atención de los estudiantes por al aprendizaje. - Reconocer los saberes previos y relacionarlos con el nuevo aprendizaje. - Responder las preguntas: ¿Qué van a aprender los estudiantes? ¿Por qué los estudiantes necesitan dicho aprendizaje? ¿Cómo se desarrollará la actividad? - Fomentar un clima de aula positivo para el aprendizaje que genere y promueva altas expectativas. - Propiciar actividades que promuevan el logro de nuevos aprendizajes.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Le permite al docente tener un diagnóstico básico de los conocimientos y la comprensión de los estudiantes frente al nuevo aprendizaje y/o la actividad a realizar, lo cual le brinda pautas para desarrollar la actividad y facilitar la comprensión y el logro del aprendizaje propuesto.

- Partir de situaciones reales, conocidas, inmediatas, sencillas, particulares y concretas de la vida diaria de los estudiantes: reconocimiento del contexto.
- Afianzar conocimientos adquiridos, actitudes y valores, a través de actividades lúdicas, cuentos, fábulas y otras creaciones literarias o estudios de caso relacionados con situaciones cotidianas de los estudiantes, contextualizados en el medio social y natural que los rodea.

-
- Momento de Estructuración: En este momento el docente realiza la conceptualización, enseñanza explícita y modelación en relación al objetivo de aprendizaje. Presenta el tema – hace la modelación y Verifica la comprensión del aprendizaje en los estudiantes. Plantea la secuencia de actividades a

-
- Proponer las estrategias de organización de los estudiantes, las temáticas, los recursos y los tiempos de conformidad con el contexto, el objetivo de aprendizaje y los productos esperados.
 - Se relaciona el contenido de aprendizaje con experiencia de los estudiantes, se hace el aprendizaje en contexto. Se establece el paso a paso para el desarrollo de las actividades a través de las
-



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

desarrollar teniendo en cuenta los tiempos, la organización de los estudiantes, el producto esperado, etc.

Se contemplan para su construcción los EBC, los DBA y las evidencias de la matriz de referencia.

-

cuales los estudiantes pueden alcanzar el(los) aprendizaje(s) propuestos.

- Es el paso de saber al saber hacer.
- Plantear estrategias de gestión de aula que beneficien el proceso de aprendizaje de todos los estudiantes con trabajo individual, en pares y en grupos cooperativos.
- Plantear estrategias de evaluación formativa que permita realimentar oportunamente y hacer seguimiento al proceso de aprendizaje.
-

- Momento de práctica/Ejecución:
Acciones de aprendizaje según el uso de materiales educativos y el objetivo de aprendizaje. Relaciona el objetivo

- Establecer el proceso para la aplicación del aprendizaje en un contexto o escenario concreto de aprendizaje con el acompañamiento del docente.
- En el momento de práctica es útil, el uso de los centros de aprendizaje, para el caso de matemáticas y los retos y desafíos para el caso de lenguaje, así



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

de aprendizaje con el contexto en el que se encuentran los estudiantes.

como la vivencia del aprendizaje en un escenario concreto.

- Es el paso de saber, al saber hacer y al hacer
 - Plantea actividades acordes con la didáctica del contenido para la enseñanza de la educación física de acuerdo con la edad y necesidades de sus estudiantes
 - Plantear estrategias de gestión de aula que beneficien el proceso de aprendizaje de todos los estudiantes con trabajo individual, en pares y en grupos cooperativos.
 - Plantear estrategias de evaluación formativa que permitan realimentar oportunamente y hacer seguimiento al proceso de aprendizaje.
 - Los estudiantes consolidan el aprendizaje adquirido a través de la práctica y la ejercitación.
 - Desarrollan habilidades y destrezas para lograr un desempeño ágil y eficaz.
-



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

-
- Integran teoría y práctica.
 - Preparan al estudiante para que actúe de acuerdo con el nuevo conocimiento, destreza o valor.
-

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Momento de transferencia: En este momento el docente planea cómo los estudiantes van a socializar y transferir lo comprendido durante la actividad con el fin de constatar si se logró el objetivo de aprendizaje. | <ul style="list-style-type: none">- Plantear estrategias de evaluación formativa que permitan realimentar oportunamente y hacer seguimiento al proceso de aprendizaje.- Permitir confirmar que los estudiantes pueden aplicar el aprendizaje adquirido en una situación de su vida diaria.- Estimular a cada estudiante a profundizar en sus conocimientos recurriendo a otras fuentes.- Llevar al estudiante a solucionar problemas de la vida diaria.- Crear escenarios para que el estudiante aplique sus conocimientos y ponga en práctica diversas competencias en nuevos contextos. |
|--|---|
-



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Momento de valoración: Evaluación formativa

- Explicitar las actividades que permitan verificar el aprendizaje de los estudiantes a través de estrategias de socialización y Evaluación formativa.
 - Realizar el cierre de la actividad y recoge apreciaciones, comentarios, observaciones de los estudiantes y establecer compromisos, acuerdos y conclusiones.
 - Plantear estrategias de evaluación formativa que permita realimentar oportunamente y hacer seguimiento al proceso de aprendizaje.
-

4. CONTENIDOS

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	1°	Periodo	I	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-		Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones	Desarrollar capacidades sicomotrices adecuadas a su etapa de desarrollo	• Conocimiento corporal • Desplazamiento: caminar, correr, saltar, trotar, ect.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Desarrollar habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio.	• Salto en uno y dos pies alternándolos con carrera de impulso. • Ubicación espacial • Tensión y relajación global y segmentaria	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
--	--	--	--	---	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas físicas de la actividad física	Reconocer nociones de horizontalidad, verticalidad, paralelismo y perpendicularidad en distintos contextos y su condición relativa con respecto a diferentes sistemas de referencia	• Equilibrio en las posiciones básicas de locomoción. • Nociones de horizontalidad, verticalidad, paralelismo y perpendicularidad	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	2°	Periodo	I	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes	Desarrollar experiencias que conlleven a la adquisición de conductas témporo-espaciales.	• Coordinación fina. • Coordinación óculo – manual.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Practicar libremente ejercicios que impliquen ritmo y coordinación.	• Equilibrio dinámico.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas físicas de la actividad física.	Practicar libremente ejercicios que impliquen ritmo y coordinación.	• Conceptos temporales espaciales (simetría y simultaneidad). • Esquema corporal.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	3°	Periodo	I	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Afianzar la precisión en la coordinación general, óculo manual y óculo pédica en el trabajo con sogas y pelota en juegos sencillos de conjunto.	• Coordinación dinámica general (los estudiantes coordinarán de manera integrada, múltiples movimientos de manera secuencial en desplazamiento). • Coordinación óculo manual. • Coordinación óculo pédica (gateo frontal y de espaldas)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Integrar diversos movimientos de manera secuencial, mediante circuitos de observación.	Realización de juegos de atención, memoria motriz y coordinación (juego del espejo).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas deportivas.	Integrar diversos movimientos de manera secuencial, mediante circuitos de observación.	- Rítmica motriz - Aeróbicos con elementos deportivos	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	4°	Periodo	I	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.
--------	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identificar, representar y utilizar ángulos en giros, aberturas, inclinaciones, figuras, puntas y esquinas en situaciones estáticas y dinámicas.	Concepto de conducción y lanzamiento en el juego: los niños en círculo y sentados pasar un balón a cualquier compañero y debe mencionar un animal, cosa u objeto según la indicación dada, entre otros.	• Pre deportivo al Triatlón. • Pase y lanzamiento dentro del juego: en hileras uno enfrente al otro, lanzar un objeto (balón, bola de papel o trapo) al compañero del frente y pasar detrás de la fila.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Identificar, representar y utilizar ángulos en giros, aberturas, inclinaciones, figuras, puntas y esquinas en situaciones estáticas y dinámicas.	Concepto de conducción y lanzamiento en el juego: los niños en círculo y sentados pasar un balón a cualquier compañero y debe mencionar un animal, cosa u objeto según la indicación dada, entre otros.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación	Practicar actividades físicas relacionadas con los deportes de su preferencia.	Identificación de 2 deportes favoritos para niños y niñas, buscando ahondar en los mismos.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	--	--	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	5°	Periodo	I	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.					
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que lleven a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identificar, representar y utilizar ángulos en giros, aberturas, inclinaciones, figuras, puntas y esquinas en situaciones estáticas y dinámicas.	Ejecutar carreras, saltos y lanzamientos que permitan vivenciar el triatlón escolar.	• Pre deportivo al Triatlón. • Pase y lanzamiento dentro del juego: en hileras uno enfrente al otro, lanzar un objeto (balón, bola de papel o trapo) al compañero del frente y pasar detrás de la fila.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor		Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
---------------	--	--

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Identificar, representar y utilizar ángulos en giros, aberturas, inclinaciones, figuras, puntas y esquinas en situaciones estáticas y dinámicas.	Concepto de conducción y lanzamiento en el juego: los niños en círculo y sentados pasar un balón a cualquier compañero y debe mencionar un animal, cosa u objeto según la indicación dada, entre otros.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación	Practicar actividades físicas relacionadas con los deportes de su preferencia.	Identificación de 2 deportes favoritos para niños y niñas, buscando ahondar en los mismos.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	--	--	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	6°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																										
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																								
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																								
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																								
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																								
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																								
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																								

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
--------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	de emociones.	<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.								
	<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).	
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Lograr que el estudiante esté en capacidad de correr, caminar, saltar, trepar, rodar con armonía, fluidez y plasticidad en diferentes ritmos.	Patrones de locomoción.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Realizar a conciencia actividad física en casa.	Importancia de la actividad física.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Lograr que el estudiante esté en capacidad de correr, caminar, saltar, trepar, rodar con armonía, fluidez y plasticidad en diferentes ritmos.	Patrones de locomoción.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	7°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC–	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA–
---	--

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																							
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																							
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																							
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																							
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																							

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
---------------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	de emociones.	<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.								
	<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).	
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y	Ejecutar y mejorar los patrones básicos de movimiento: correr, marchar y saltar mediante fundamentos técnicos básicos de una disciplina deportiva; la velocidad y resistencia; estimular la capacidad rítmica.	Locomoción y Movimientos culturalmente determinados	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Importancia de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Importancia de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	8°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Mejorar las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del voleibol como medio de integración grupal y acondicionamiento físico.	Fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección las técnicas de expresión corporal para la	Realizar actividad física en casa para la salud física y mental e invitar a padres y familiares.	Importancia de la actividad física.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realizar actividad física en casa para la salud física y mental e invitar a padres y familiares.	Importancia de la actividad física.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	9°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución				
	Desarrollo motor Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Técnicas del cuerpo Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Condición física Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Lúdica motriz Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	
	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	
	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	
	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Realiza ejercicios para la práctica de los fundamentos técnicos básicos del voleibol y en la identificación y aplicación de las reglas básicas para el mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales	Fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de	Realizar a conciencia actividad física en casa, e invitar a padres y familiares.	Capacidades condicionales	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realizar a conciencia actividad física en casa, e invitar a padres y familiares.	Capacidades condicionales	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	10°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																										
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																										
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																										
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																										
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																										

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.		
		Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Fomenta la creatividad, autonomía, y responsabilidad, mediante la organización de eventos deportivos y recreativos.	Fundamentos sobre organización deportiva	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Realiza a conciencia actividad física en casa e invita a padres y familiares	Mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realiza a conciencia actividad física en casa e invita a padres y familiares	Mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	11°	Periodo	I	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	---	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-		Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos				
	Desarrollo motor Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física. Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos. Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución. Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física. Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Técnicas del cuerpo Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices. Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades. Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas. Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Condición física Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico. Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Lúdica motriz Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego. Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo. Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos. Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante. Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Inculcar actividades, conocimientos y hábitos de salud basados en la actividad física, los cuales fortalezcan el desarrollo físico y mental del educando.	Actividad física y salud	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Promover el estilo de vida saludable que modifique hábitos posturales poco sanos.	Cuidado y respeto por el cuerpo humano.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realiza a conciencia actividad física en casa contribuyendo al mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Actividad física y salud	Seleccióno técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	1°		Periodo	II	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	--	---------	----	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes	Contribuir a la definición de la lateralidad y al desarrollo de la dominancia lateral y mejorar el equilibrio y la coordinación mediante juegos y desplazamientos con elementos.	• Lateralidad. • Equilibrio y percepción rítmica.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Construir nociones de espacio, tiempo y medida a través de experiencias cotidianas.	• Arrojar o lanzar. • Impulsar y llevar la pelota.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la	Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás.	● Correr y saltar obstáculos. ● Rodar elementos deportivos (balones, y aros).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	2°	Periodo	II	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes	Incrementar experiencias que afiancen el desarrollo de su equilibrio e independencia segmentaria.	Independencia segmentaria (gateo, driblar el balón, etc.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Ubicar los principales segmentos corporales en su propio cuerpo y el de sus compañeros.	Esquema corporal: ronda de la iguana, el rey manda (tocándose las diferentes partes del cuerpo).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propuestas de	Combinar juegos y ejercicios apoyándose en su creatividad e imaginación. Realizar diversos movimientos corporales con mayor destreza.	- Realización de tareas individuales y colectivas. - Equilibrio.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	3°	Periodo	II	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en difracción	Desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos. Giros, tijeras y posiciones invertidas.	Experiencias Gimnásticas (rollos en colchoneta, media luna, parada de manos, etc.)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Desarrollar habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio.	Realización de actividades físicas cronometradas (circuitos de observación con obstáculos y tareas específicas como: girar	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		desde un lugar determinado a otro, cargar a un compañero haciendo sillas con las manos, etc.)			
--	--	---	--	--	--

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas deportivas.	Desarrollar habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio.	• Juegos de relevos. • Aeróbicos dirigidos.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Poba**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapoba@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Poba - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	4°	Periodo	II	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de	Ejecuta pases, recepciones y remates en fútbol de salón.	Pre deportivo al fútbol de salón.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional	Realizar actividad física individual y grupal	Actividades y juegos relacionados con los deportes elegidos por el grupo de estudiantes.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación	Realizar actividad física individual y grupal	Conocimientos teóricos relacionados con el deporte elegido (componentes y características del deporte elegido).	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	5°	Periodo	II	Docente:	Leidy Viviana Urueña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.					
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que lleven a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Poba**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapoba@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de	Ejecuta pases, recepciones y remates en fútbol de salón.	Pre deportivo al fútbol de salón.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación	Realizar actividad física individual y grupal	Actividades y juegos relacionados con los deportes elegidos por el grupo de estudiantes.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación	Realizar actividad física individual y grupal	Conocimientos teóricos relacionados con el deporte elegido (componentes y características del deporte elegido).	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	---	---	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	6°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos de Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																										
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																								
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																								
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																								
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																								
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																								
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																								

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
--------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

	de emociones.	<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y	Dominar los patrones básicos de pasar, patear, lanzar, batear, recibir, agarrar, atrapar; realizados con las manos o cualquier otro segmento corporal implicando el dominio de un elemento	Patrones de Manipulación.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Realiza a conciencia actividad física en casa	Beneficios de la actividad Física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa	Beneficios de la actividad Física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	7°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																							
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																							
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																							
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																							
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																							

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	
---------------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales - Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. - Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional. - Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. - Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías. - Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo - Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. - Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. - Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. - Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. - Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Incrementar el nivel de dificultad en los patrones básicos de movimiento (pasar, recibir lanzar y golpear aplicándolos a la ejecución de los fundamentos técnicos básicos de una disciplina deportiva.	Manipulaciones y destrezas básicas	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad Física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad Física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	8°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Poba**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapoba@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Mejorar las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto como medio de integración grupal y acondicionamiento físico.	Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección las técnicas de expresión corporal para la	Realizar actividad física en casa para la salud física y mental e invitar a padres y familiares.	Importancia de la actividad física.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realizar actividad física en casa para la salud física y mental e invitar a padres y familiares.	Importancia de la actividad física.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	9°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Mejorar las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto como medio de integración grupal y acondicionamiento físico	Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de	Realizar a conciencia actividad física en casa.	Mejorar sus capacidades condicionales	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realizar a conciencia actividad física en casa.	Mejorar sus capacidades condicionales	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	10°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																							
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																							
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																							
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																							
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																							

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	conoce y aplica los elementos básicos sobre reglamentación y estrategias de juego en los deportes.	Elementos básicos en reglamentación y estrategias de juego en las modalidades seleccionadas.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Realizo a conciencia actividad física en casa, y contribuye en el mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Beneficios de la actividad física.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realizo a conciencia actividad física en casa, y contribuye en el mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Beneficios de la actividad física.	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	11°	Periodo	II	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																							
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																							
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																							
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																							
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																							

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Conoce y aplica los elementos básicos sobre reglamentación y estrategias de juego en los deportes.	Elementos básicos en reglamentación y estrategias de juego en las modalidades seleccionadas.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Realiza a conciencia la práctica de la actividad física en casa contribuyendo al mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Beneficios de la actividad física	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realiza a conciencia la práctica de la actividad física en casa contribuyendo al mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Beneficios de la actividad física	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	1°	Periodo	III	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Incrementar las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales de manera asociada y en independencia.	● Arrojar y recibir. ● Impulsar y llevar la pelota. ● Correr y saltar obstáculos. ● Realizar actividades con elementos deportivos como: cuerdas (movimiento en forma de culebra), conos (carreras en zigzag), etc.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Fomentar el trabajo en equipo y la participación.	Actividades en parejas (juego de carretilla, llevar la pelota con las manos entrelazadas, etc).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
--	---	---	--	---	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las actividades físicas de las orientaciones curriculares de educación física.	Fortalecer la coordinación óculo manual y óculo pédica a través de actividades deportivas.	- Apoyos: rodar, trepar, suspenderse y balancearse. - Cuadrupedia: baja, alta e invertida.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	2°	Periodo	III	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-		Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Incrementa el control de la tensión, la relajación y la respiración en el niño mediante la ejecución de tareas específicas.	Realización de ejercicios motrices de manera individual y colectiva (juego de mímica, seguidilla, lanzar y recibir pequeños elementos con habilidad, etc).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones	Coordinar movimientos laterales, adoptando posiciones correctas en el espacio y tiempo.	Control respiratorio: ejercicios de	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal,



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		relajación y autoconocimiento (poner la mano en nuestro vientre mientras respiramos, para entender mejor el proceso de respiración)	a nivel global y segmentario.	emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	antes, durante y después de la actividad física.
--	--	---	-------------------------------	---	--

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Realizar movimientos de expresión corporal coordinadamente	- Coordinación segmentaria (realización de movimientos laterales, adoptando posiciones correctas en el tiempo y espacio). - Expresión rítmica	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	3°	Periodo	III	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC–**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA–**

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes	Desarrollar experiencias básicas y elementales del atletismo para el trabajo sobre alturas y profundidades.	• Carreras. • Saltos. • Lanzamientos.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Realizar un deporte en el que apliquen sus destrezas de motricidad fina y gruesa, respetando las normas del juego.	• Sensibilización de diferentes prácticas deportivas como el futbol, baloncesto, vóleibol, etc. (utilizar videos para mostrar a los estudiantes los diferentes deportes y conocerlos a fondo poco a poco acorde a	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		los gustos de los estudiantes).			
--	--	---------------------------------	--	--	--

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas deportivas de	Realizar un deporte en el que apliquen sus destrezas de motricidad fina y gruesa, respetando las normas del juego.	Conformación de equipos según los gustos de los estudiantes (competencias deportivas)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	4°	Periodo	III	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de	Favorece el desarrollo de habilidades para pasar, lanzar y conducir un balón mediante juegos colectivos derivados del baloncesto.	• Pre deportivo al baloncesto.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Controlar su equilibrio desplazándose en línea recta.	Actividades en que se practiquen la coordinación, equilibrio, destreza, agilidad y concentración: Relevos simples por grupos, carreras de resistencia (duración de 2 a 5 minutos).	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	---	--	--	--	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal	Controlar su equilibrio desplazándose en línea recta.	Puesta en práctica de los deportes elegidos por los estudiantes, aplicando las normas relacionadas con ese deporte.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
---	---	---	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	5°	Periodo	III	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de	Favorece el desarrollo de habilidades para pasar, lanzar y conducir un balón mediante juegos colectivos derivados del baloncesto.	• Pre deportivo al baloncesto.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Controlar su equilibrio desplazándose en línea recta.	Actividades en que se practiquen la coordinación, equilibrio, destreza, agilidad y concentración: Relevos simples por grupos, carreras de resistencia (duración de 2 a 5 minutos).	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	---	--	--	--	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal	Controlar su equilibrio desplazándose en línea recta.	Puesta en práctica de los deportes elegidos por los estudiantes, aplicando las normas relacionadas con ese deporte.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
---	---	---	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	6°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																											
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).		
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																									
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																									
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																									
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																									
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																									
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																									

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
--------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

de emociones.									
		<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									

Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.								
		<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Ejecuta coordinadamente posturas básicas, y posiciones invertidas, que permiten mejorar su flexibilidad, equilibrio y tono muscular.	Pre deportivo a la gimnasia Patrones de equilibrio	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.	Beneficios de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	7°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																							
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																							
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																							
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																							
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																							

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
---------------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

de emociones.		<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>- Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>- Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	- Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	- Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
- Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
- Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
- Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuró cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Desarrolla el equilibrio aplicado a las destrezas relacionadas con la danza, la gimnasia y los deportes de conjunto.	El equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos en gimnasia.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Desarrolla el equilibrio aplicado a las destrezas relacionadas con la danza, la gimnasia y los deportes de conjunto.	El equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos en gimnasia.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	8°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección de técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas y fundamentos técnicos básicos del atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.	Atletismo.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección de técnicas de expresión corporal para la ejecución	Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas y fundamentos técnicos básicos del atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.	Mejorar sus capacidades condicionales.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Practicar a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	9°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Artística y Cultural se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas y fundamentos técnicos básicos del atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.	Fundamentos técnicos del Atletismo.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y sentimientos	Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas y fundamentos técnicos básicos del atletismo como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.	Mejorar sus capacidades condicionales.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realizar a conciencia actividad física en casa.	Mejorar sus capacidades condicionales.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	10°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																										
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																										
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																										
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																										
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																										

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Orientar acerca de las primeras atenciones que se deben tener en cuenta cuando se presenta un accidente en los diferentes medios en que se desenvuelve el individuo.	Fundamentos básicos sobre primeros auxilios	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Orientar acerca de las primeras atenciones que se deben tener en cuenta cuando se presenta un accidente en los diferentes medios en que se desenvuelve el individuo.	Fundamentos básicos sobre primeros auxilios	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	11°	Periodo	III	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	-----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																									
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																							
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																							
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																							
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																							
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																							
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																							

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Orientar acerca de las primeras atenciones que se deben tener en cuenta cuando se presenta un accidente en los diferentes medios en que se desenvuelve el individuo	Primeros auxilios	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Orientar acerca de las primeras atenciones que se deben tener en cuenta cuando se presenta un accidente en los diferentes medios en que se desenvuelve el individuo	Primeros auxilios	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realizar a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	1°	Periodo	IV	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-		Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Construir nociones de espacio, tiempo y medida a través de experiencias cotidianas.	• Ejercicios simétricos y asimétricos (movimientos de manos y pies llevando el ritmo, etc). • Ejercicios respiratorios (importancia del sistema respiratorio)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Utilizar diferentes elementos y herramientas deportivas, con variadas posibilidades.	• Juego con objetos (circuitos de observación). • Equilibrio (utilizando cuerdas, líneas imaginarias, etc).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.
--	--	---	--	---	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las actividades físicas de	Crear situaciones y proponer alternativas para que los estudiantes jueguen con su cuerpo y exploren los diferentes movimientos que pueden llegar a realizar con el mismo.	• Saltar obstáculos. • Sostenerse y balancearse.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Poba**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapoba@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Poba - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	2°	Periodo	IV	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos				
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Desarrollar habilidades para relacionar dirección, distancia y posición en el espacio.	Nociones de horizontalidad, verticalidad, paralelismo: actividades con objetos para seguir instrucciones, basados en el lugar en el que se encuentran (saltar delante del morral, correr por el lado derecho de la cuerda, lanzar el balón por el lado izquierdo del cono, etc.)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	-------------------------	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:		Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Reconocer nociones de horizontalidad, verticalidad, paralelismo y perpendicularidad en distintos contextos y su condición relativa con respecto a diferentes sistemas de referencia.	• Sensibilización de los movimientos corporales. • Ejercicios de estiramiento y precalentamiento.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas deportivas.	Ejecutar con armonía y facilidad ejercicios de flexibilidad. Manifestar sus gustos y necesidades de movimiento.	• Realización de circuitos motrices para potenciar la motricidad gruesa (ejercicios aeróbicos).	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	3°	Periodo	IV	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos					
	Desarrollo motor Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos. Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos. Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas. Realizo distintas posturas en estado de quietud y en movimiento.	Técnicas del cuerpo Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas. Exploro técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo. Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales. Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	Condición física Exploro pruebas de medición de mis capacidades físicas y llevo registro de ellas. Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades. Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta. Juego siguiendo las orientaciones que se me dan. Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. Juego de acuerdo con mis preferencias en el contexto escolar. Exploro el juego como un momento especial en la escuela.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física. Exploro prácticas de tradición de danza y lúdicas de la familia. Exploro movimientos con diferentes ritmos musicales. Exploro gestos, representaciones y bailes. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.		
		Cuidado de sí mismo Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física. Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades. Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física. Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.	No aplica. El área de Educación Artística y Cultural se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Realizar control de equilibrio sobre diversas superficies.	• Saltos en un solo pie adelante y atrás, pero sin salirse de una línea. • Saltar pequeños obstáculos en un solo pie.	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal	Mejorar la percepción rítmica. Interpretar melodías infantiles.	• Por parejas correr tomados de la mano y a una señal auditiva detenerse en un pie simultáneamente,	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		los niños deben tener variantes a las formas de detención.		juego y actividad física.	
--	--	--	--	---------------------------	--

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física.	Realizar movimientos de sus segmentos corporales según la melodía.	Rondas infantiles que involucren movimiento (Don Matías, la negra Carlota, etc.)	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal, antes, durante y después de la actividad física.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	4°	Periodo	IV	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-**Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-**

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
	Favorecer el desarrollo de habilidades básicas para pasar, conducir driblando y rematar durante juegos derivados del fútbol y el baloncesto.	• Formas jugadas sobre pases y recepción: individualmente conducir el balón con los pies (Futbol) y con las manos (baloncesto). • Formas jugadas sobre conducir y eludir (conducir el balón con derecha e izquierda)	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
	Aplicar su lateralidad con acierto en la ejecución de desplazamientos con y sin balón.	• Formas jugadas sobre recibir y eludir	Controlo, de forma global y segmentaria,	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	.	(en parejas frente a frente pasar el balón con parada, pase y rebote). • Aplicación de deportes elegidos por los estudiantes diferentes a los anteriores.	la realización de movimientos técnicos.	emocional en situaciones de juego y actividad física.	
--	---	---	---	---	--

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Realizar con dirección y precisión diferentes formas de pasar el balón	● Rítmica motriz ● Aeróbicos con elementos deportivos Como ulas, pompones, bastones. Aeróbicos y ejercicios para ejercitar la memoria motriz.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	--	---	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	5°	Periodo	IV	Docente:	Leidy Viviana Uruña González
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	------------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos. Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos. Controlo formas y duración de movimientos en rutinas rítmicas sencillas. Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación. Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas. Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo. Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	Condición física Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	Lúdica motriz Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas. Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. Propongo momentos de juego en el espacio escolar. Tomo el tiempo de juego como momento independiente de tareas escolares.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal. Reconozco movimientos que se ajusten al ritmo musical. Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal. Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud. Decido mi tiempo de juego y actividad física. Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales. Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Favorecer el desarrollo de habilidades básicas para pasar, conducir driblando y rematar durante juegos derivados del fútbol y el baloncesto.	• Formas jugadas sobre pases y recepción: individualmente conducir el balón con los pies (Fútbol) y con las manos (baloncesto). • Formas jugadas sobre conducir y eludir (conducir el balón con derecha e izquierda)	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Aplicar su lateralidad con acierto en la ejecución de desplazamientos con y sin balón.	• Formas jugadas sobre recibir y eludir (en parejas frente a frente pasar el balón con parada, pase y rebote). • Aplicación de deportes elegidos por los estudiantes diferentes a los anteriores.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	--	---	--	--	---

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.	Realizar con dirección y precisión diferentes formas de pasar el balón	● Rítmica motriz ● Aeróbicos con elementos deportivos Como ulas, pompones, bastones. Aeróbicos y ejercicios para ejercitar la memoria motriz.	Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
--	--	---	--	--	---

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	6°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.																										
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.</td><td>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</td><td>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.</td><td>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</td></tr><tr><td>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</td><td>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</td><td>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</td><td>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</td></tr><tr><td>Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.</td><td>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</td><td>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</td><td>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</td></tr><tr><td>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</td><td>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</td><td>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</td><td>Organizo juegos para desarrollar en la clase.</td></tr><tr><td>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</td><td>Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.</td><td>Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.</td><td>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.	Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.		No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																								
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.																								
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.																								
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.																								
Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Organizo juegos para desarrollar en la clase.																								
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Practico elementos de actividades físicas alternativas o contemporáneas.	Comprendo y practico la relación entre actividad física y recuperación en la realización de los ejercicios físicos.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.																								

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	
--------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	de emociones.	<table><tr><td>Lenguajes corporales</td></tr><tr><td>Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</td></tr><tr><td>Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.</td></tr><tr><td>Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</td></tr><tr><td>Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.</td></tr><tr><td>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).</td></tr></table>	Lenguajes corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.	Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.	Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Lenguajes corporales									
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.									
Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional.									
Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.									
Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías.									
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).									
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	<table><tr><td>Cuidado de sí mismo</td></tr><tr><td>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</td></tr><tr><td>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</td></tr><tr><td>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</td></tr><tr><td>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.</td></tr><tr><td>Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</td></tr></table>	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Cuidado de sí mismo									
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.									
Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.									
Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.									
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.									
Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.									

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Reconocer y utilizar los juegos predeportivos como medio de socialización y aplicación de valores.	Juegos deportivos pre en diferentes modalidad	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Mejorar las conductas motrices básicas articulándose con los fundamentos técnicos básicos deportivos	Capacidades condicionales.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	7°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO
- FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA
- INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL
- LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.				
	Desarrollo motor Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos. Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas. Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física. Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	Técnicas del cuerpo Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas. Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas. Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal. Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	Condición física Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	Lúdica motriz Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. Organizo juegos para desarrollar en la clase.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

Factor	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	
--------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales - Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. - Comparo y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional. - Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. - Participo en bailes folclóricos y modernos, siguiendo pasos o coreografías. - Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudación, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo - Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. - Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. - Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud. - Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. - Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones.	Reconoce en los juegos tradicionales una saludable actividad para estar en forma y alejado de los vicios.	Cualificación de categorías de movimiento, mediante juegos tradicionales.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación	Reconoce en los juegos tradicionales una saludable actividad para estar en forma y alejado de los vicios.	Cualificación de categorías de movimiento, mediante juegos tradicionales.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
--------	--	--	---	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal	Realizar a conciencia actividad física en casa y practicar juegos tradicionales.	Cualificación de categorías de movimiento, mediante juegos tradicionales.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	8°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
--	---------------------------------------

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.</td><td>Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.</td><td>Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.</td><td>Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.</td></tr><tr><td>Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.</td><td>Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.</td><td>Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.</td><td>Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.</td></tr><tr><td>Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.</td><td>Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.</td><td>Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.</td><td>Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.</td></tr><tr><td>Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.</td><td>Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.</td><td>Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.</td><td>Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.</td></tr><tr><td>Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</td><td>Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.</td><td>Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</td><td>Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.																										
Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.																										
Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.																										
Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.																										
Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.																										

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Mejorar la coordinación óculo pédica y las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del fútbol como medio para formación de valores en el estudiante.	Fundamentos técnicos básicos para la práctica del fútbol.	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selección las técnicas de expresión corporal para la ejecución	Mejorar la coordinación óculo pédica y las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del fútbol como medio para formación de valores en el estudiante.	Mejorar sus capacidades condicionales	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Practicar a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



IEP-D-GAC-01

Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	9°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-

Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-

factor	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución				
	Desarrollo motor Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Técnicas del cuerpo Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Condición física Relaciono los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas.	Lúdica motriz Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Selecciono modalidades gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento.	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	
	Combino movimientos con uso de elementos, al oír una melodía musical.	Selecciono técnicas de tensión y relajación de control corporal.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	
	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	
	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.	

Factor	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	
--------	--	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

		Lenguajes corporales Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas. Propongo secuencias de movimiento con mis compañeros, que se ajusten a la música. Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías. Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal		
		Cuidado de sí mismo Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud. Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud. Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Mejora y aplica los fundamentos técnicos básicos del fútbol, trabaja en el mejoramiento de sus capacidades condicionales.	Fundamentos técnicos básicos del fútbol	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de	Mejora y aplica los fundamentos técnicos básicos del fútbol, trabaja en el mejoramiento de sus capacidades condicionales	Fundamentos técnicos básicos del fútbol	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Beneficios de la actividad física	Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	10°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-	Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																										
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																										
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																										
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																										
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																										

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.		
		Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

IEP-D-GAC-01

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos	Identificar y desarrollar las cualidades y capacidades físicas para aplicarlas en la práctica deportiva en su vida cotidiana.	Acondicionamiento físico general.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Identificar y desarrollar las cualidades y capacidades físicas para aplicarlas en la práctica deportiva en su vida cotidiana	Cuidado y respeto por el cuerpo humano.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Realiza a conciencia actividad física en casa.	Cuidado y respeto por el cuerpo humano.	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

MALLA CURRICULAR

I.E.Popa - Malla curricular V. 03 / 21.01.2026

Área:	Ed. Física, recreación y deporte	Grado:	11°	Periodo	IV	Docente:	Héctor Fabio García Giraldo
-------	----------------------------------	--------	-----	---------	----	----------	-----------------------------

Lineamientos curriculares

- **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ**
- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**
- **FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA**
- **INTERPELACIÓN SOCIAL – CULTURAL**
- **LENGUAJES Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Estándares Básicos en Competencias –EBC-		Derechos Básicos de Aprendizaje –DBA-
---	--	--

factor	Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos																												
	<table><tr><th>Desarrollo motor</th><th>Técnicas del cuerpo</th><th>Condición física</th><th>Lúdica motriz</th></tr><tr><td>Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</td><td>Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</td><td>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</td><td>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</td></tr><tr><td>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</td><td>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</td><td>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</td><td>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</td></tr><tr><td>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</td><td>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</td><td>Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</td><td>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</td></tr><tr><td>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</td><td>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</td><td>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</td><td>Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.</td></tr><tr><td>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</td><td>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</td><td>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.</td><td>Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.</td></tr></table>	Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.	Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.	Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.	Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.	Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).			
Desarrollo motor	Técnicas del cuerpo	Condición física	Lúdica motriz																										
Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.	Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.	Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.																										
Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.	Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.	Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.	Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.																										
Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.	Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.	Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.	Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.																										
Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.	Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.	Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.	Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.																										
Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.	Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.	Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa-actividad física, en mi plan de condición física.	Asumo con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.																										

Factor	Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.	
---------------	---	--



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

		Lenguajes corporales · Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física. · Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana. · Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales. · Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía y planimetría. · Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).
Factor	Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado de sí mismo.	Cuidado de sí mismo · Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida. · Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. · Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida · Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica. · Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.	No aplica. El área de Educación Física se orienta por Estándares Básicos de Competencias y Orientaciones pedagógicas y lineamientos Curriculares del MEN (2022).

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos	Fortalecer cada una de las capacidades condicionales fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad para que mejore su condición física y de continuidad a un estilo de vida saludable a lo largo de su vida.	Preparación física	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)		
			Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión	Fortalecer cada una de las capacidades condicionales fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad para que mejore su condición física y de continuidad a un estilo de vida saludable a lo largo de su vida.	Fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales	Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Factor			Funciones: competencia-componente (procesos en cada área)
--------	--	--	---

**Institución Educativa La Popa**

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

	Competencias – Metas de enseñanza/aprendizaje. El estudiante logra:	Eje temático: contenido	Competencia motriz componente desarrollo motor	Expresiva corporal	Axiológica Corporal
Aplico con autonomía los fundamentos de la actividad física que favorecen el cuidado	Fortalecer cada una de las capacidades condicionales fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad para que mejore su condición física y de continuidad a un estilo de vida saludable a lo largo de su vida.	Fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales	Selección de técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.	Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros en situaciones de juego y actividad física.	Organizo mi plan de actividad física de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.

Otros recursos	
Referentes bibliográficos	Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos en Educación Física Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones Curriculares de Educación física (2022).
	Otros:



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

6. ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS

6.1 ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Las estrategias didácticas son siempre conscientes e intencionales, y para favorecer los procesos de aprendizaje motor deben estar orientadas a:

- Reconocer y respetar el rol protagónico del niño. Toda intervención docente tiene que partir de considerar al niño como un sujeto activo, capaz de hacer por sí mismo y de buscar soluciones a los problemas motrices. El docente debe estar preparado para crear y proponer situaciones y juegos que inciten la exploración y búsqueda de nuevas acciones motrices por parte de los niños.
- Usar diferentes modalidades de comunicación. En los juegos y actividades motrices la comunicación suele tener un carácter más amplio, trascendiendo el plano de lo verbal hacia lo tónico y lo gestual.
- Acondicionar el medio para las actividades y juegos motores. Estos requieren espacios amplios, (ya sea dentro o fuera de la sala), lugares abiertos, al aire libre, con materiales a utilizar y distribuir y niños en permanente movimiento. Esta característica exige habilidades para la organización del espacio y considerar las condiciones climáticas cambiantes, la distribución de los recursos materiales y la utilización de los mismos por parte de los niños, sin desatender la posibilidad latente de riesgo físico y eventual desorden de los alumnos. Además, la mayor probabilidad de interacción y contacto físico puede generar conflictos entre los niños.
- Observar la acción motriz de los alumnos, para conocer y valorar su desempeño motor y determinar las posibilidades, limitaciones, intereses y necesidades motrices de los niños.

6.2 ESTRATEGIAS EVALUATIVAS



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

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

CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN:

Promover la participación.

Evaluar permanentemente.

Aspectos administrativos, organizacional y de desarrollo del alumno

La evaluación en el área de Educación Física, Recreación y Deporte; se realizará bajo tres aspectos:

Diagnóstica: Al realizar la conducta de entrada para determinar deficiencias o grado de eficiencia de los estudiantes en temas varios; así se logra determinar las necesidades del área.

Formativa: Cuando el alumno se siente estimulado, interesado, orientado, busca solucionar sus dificultades de movimiento, procura auto dominarse, manejar bien sus recursos y practicar buenas relaciones humanas.

Sumativa: Cuando se determina el estado de rendimiento o aprendizaje del alumno con mediciones, distancias, tiempos, repeticiones.

Para el proceso de evaluación por períodos se tiene muy en cuenta el alcance de los logros del área, además cada estudiante debe hacerse una Auto evaluación y participar de una coevaluación estudiante-docente, aspectos estos que arrojarán como resultado la nota final del estudiante.

Los juicios evaluativos para el año lectivo 2012son los siguientes:

DESEMPEÑO SUPERIOR: Cuando el estudiante obtiene una nota de (4.6 a 5)

DESEMPEÑO ALTO: Cuando el estudiante obtiene una nota de (4 a 4.5)

DESEMPEÑO BASICO: Cuando el estudiante obtiene una nota de (3 a 3.9)

DESEMPEÑO BAJO: Cuando el estudiante obtiene una nota de (2.9 a 1)

Articulación con Proyectos Transversales



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

En el plan nacional de recreación se reconoce a la actividad física y el esparcimiento cultural como un derecho de los estudiantes, individual, inalienable, social y general de la población. Esta debe propiciar el desarrollo de las capacidades creativas y potencialidad del hombre, de modo que la vivencia en sí misma, le permita descubrir nuevas posibilidades y sentidos a la vida y a su comunidad. El proyecto de tiempo libre liderado desde las áreas de educación artística y educación física, busca fomentar la lúdica, la recreación y el deporte con los estudiantes permitiéndoles diferentes alternativas, donde tengan la oportunidad de demostrar sus capacidades físicas o intelectuales como medio de aprovechamiento del tiempo libre. Dicho proyecto y las actividades propuestas en el busca que los estudiantes desarrollen habilidades básicas en el manejo su corporalidad, las habilidades competitivas y de interacción intelectual con el objetivo de usarlos de manera responsable como medio de entretenimiento y formación de la comunidad educativa la Popa.

7. BIBLIOGRAFIA

Ministerio de educación nacional. Lineamientos curriculares, educación física, recreación y deportes. Ed magisterio. Bogotá D.C Julio 2.000

Ministerio de educación nacional. La evaluación en el aula y más allá de ella. Bogotá 1.997.

Ministerio de educación nacional resolución 2343 de 1.996, Bogotá.

Ley 115 "ley general de educación, Bogotá 1.994"

Ley 715 Bogotá 2.003

Camacho, Hipólito, otros. Alternativa curricular de educación física para secundaria. Ed kinesia octubre de 1.999-Armenia.

Recreación, Angélica María Aguirre Londoño, María Julieth Aguirre Escobar Universidad del Quindío

El entrenamiento Deportivo capacidades físicas Editorial Magisterio.



Institución Educativa La Popa

La Tebaida - Quindío

NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241 / Email: ielapopa@gmail.com

Versión: 01 / Fecha: 01-10-2018

Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y actividades prácticas. Océano
Voleibol Básico Colección deporte formativo Editorial Kinesis
Danzas folklóricas de Colombia Editorial Kinesis.