



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes GRADO: Primero  
INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Experiencias básicas de movimiento:** Conocimiento corporal, equilibrio, coordinación general, diagnóstico físico inicial, ubicación temporo-espacial, Actividades rítmicas, predeportivos. -**Conductas motrices básicas:** Lateralidad, coordinación visomanual y visopédica, pre deportivos gimnasia (de piso). Aseo y presentación personal. -**Proyección espacial:** Independencia segmentaria, direccionalidad, pre deportivo gimnasia con elementos básicos. - **Integración de conceptos:** Coordinación, lateralidad, equilibrio, diagnóstico físico final, actividades complementarias lúdico-deportivas. El juego como elemento integrador. (Proyecto aprovechamiento del tiempo libre).

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Segundo**  
**INTENIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Integración de conceptos:** Motricidad fina y gruesa, equilibrio, juegos con elementos, diagnóstico físico inicial, tensión, relajación y control corporal, actividades complementarias lúdico-deportivas - **Conductas motrices y sensibilidad al ritmo:** Expresiones rítmicas, coordinación viso motriz, independencia segmentaria, juegos de relevos, hábitos saludables. -**Destrezas elementales:** Equilibrio dinámico estático, velocidad, control respiratorio, actividades complementarias lúdicas-deportivas - **Juegos de coordinación:** Diagnóstico físico final, Juegos con bastones, juegos con soga, juegos con pelota, juegos con obstáculos. El juego como elemento integrador. (Proyecto aprovechamiento del tiempo libre).

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte      GRADO: Tercero**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 2 Horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Juegos de coordinación:** Diagnóstico físico inicial, Juegos con bastones, juegos con soga, juegos con pelota, control respiratorio - **Habilidades gimnásticas:** Rollos y giros, posiciones gimnásticas, reloj, tijera, contra tijera, juegos de lanzar y atrapar, higiene después de la actividad física - **Iniciación al atletismo:** Lanzamiento de bastón y pelota, carreras con y sin obstáculos, saltos altos y a distancia. - **Experiencias básicas en el atletismo:** Carreras cortas y largas, circuitos, saltos de longitud, carreras de relevos, diagnóstico físico final.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Cuarto**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Experiencias básicas en el atletismo:** Diagnóstico físico inicial, carreras cortas y largas, circuitos, saltos de longitud, comportamientos saludables, carreras de relevos - **Iniciación a la gimnasia:** Figuras estáticas, figuras gimnásticas individuales, figuras gimnásticas grupales, predeportivo de voleibol, seguimiento de instrucciones. - **Saltos y carreras:** Salto de obstáculos, carreras de relevos, destrezas con bastones, predeportivo de baloncesto, cuidados e higiene antes y después de la actividad física. - **Formas jugadas derivadas del fútbol:** Pases, conducir y eludir, remates, combinaciones, predeportivo de fútbol diagnóstico físico final. El juego como elemento integrador. (Proyecto aprovechamiento del tiempo libre).

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Quinto**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 2 Horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Patrones básicos de locomoción:** Diagnóstico físico inicial, Combinación de destrezas y habilidades motrices aplicadas al deporte, formas jugadas derivadas del fútbol. - **Expresiones básicas, saltos y carreras:** carreras de relevos, salto de obstáculos, destrezas con bastones, expresiones gimnásticas, predeportivo de kickball, importancia del calentamiento, cuidados e higiene antes y después de la actividad física - **Formas jugadas en baloncesto:** Dribling, lanzamientos, recepción, pases, historia y normas de juego - **Formas jugadas derivadas del voleibol:** Pases, recepción, remates, saques, rotación historia y reglas de juego, diagnóstico físico final.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte GRADO: Sexto  
INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Capacidades físicas:** Diagnóstico físico inicial, Fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, predeportivos, principios básicos de gimnasia - **Predeportivos de voleibol y balonmano:** Historia y reglamento, predeportivos del voleibol y el balonmano para pases, saques, remates y recepciones, cuidados e higiene antes y después de la actividad física - **Predeportivos al baloncesto:** Historia y reglamentos, predeportivos de baloncesto para el dribbling, pase, recepción y lanzamiento. - **Predeportivos de fútbol:** Historia y reglamento, predeportivos del fútbol conducción, pateo, pases y remates, diagnóstico físico final.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquía. Medellín 1993.
- “Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>

- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deporte GRADO: Séptimo  
INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Atletismo deporte rey:** Diagnóstico físico inicial, historia del atletismo, reglamento, velocidad, medio fondo, fondo, vallas, relevos y marchas, gimnasia de base - **Iniciación al baloncesto:** Juegos dirigidos al baloncesto, señales básicas de juzgamiento, ejercicios de aplicación al juego, cómo evitar lesiones con un buen calentamiento - **Iniciación al voleibol y balonmano:** Juzgamiento en voleibol y balonmano, ejercicios de aplicación al juego, actividades lúdicas deportivas - **Iniciación al fútbol:** Juzgamiento del fútbol, ejercicios de aplicación en situaciones reales de juego, actividades complementarias lúdicas-deportivas, diagnóstico físico final.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... 80%.

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]

- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.

	<b>PLAN DE CURSO 2026</b>
---	---------------------------

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes GRADO: Octavo  
INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
 ¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Capacidades físicas aplicadas al baloncesto:** Diagnóstico físico inicial, potencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, juegos recreativos aplicados al baloncesto. - **Capacidades físicas aplicadas al voleibol:** Potencia, velocidad, fuerza, flexibilidad aplicados al voleibol, mi rol frente a una emergencia - **Capacidades físicas aplicadas al fútbol:** Potencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, aplicadas al fútbol, juegos predeportivos de rugby y ultimate - **Capacidades físicas aplicadas al balonmano:** Potencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, aplicados al balonmano, juegos tradicionales, diagnóstico físico final, gimnasia escolar.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]

- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Noveno**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 3 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
 ¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Desempeño técnico deportivo en el baloncesto:** Diagnóstico físico inicial, pases, lanzamientos, dribbling, fintas y paradas aplicadas al baloncesto actividades lúdico-deportivas. - **Desempeño técnico deportivo en el voleibol:** Saques, remates, rotación, bloqueos, recepciones aplicadas al voleibol actividades lúdico-deportivas, lesiones más frecuentes en el colegio - **Desempeño técnico deportivo en el fútbol:** Conducción, pases, remates, saques, recepción, superficies de contacto aplicadas al futbol actividades lúdicas - deportivas. - **Desempeño técnico deportivo en el balonmano.** Dribling, remates, pases, saques aplicados al balonmano actividades complementarias lúdico-deportivo, diagnóstico físico final, tipos de gimnasia.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... 80%.

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquía. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]

- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



## PLAN DE CURSO 2026

**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Décimo**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
 ¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Desempeño táctico deportivo en el fútbol y el fútbol sala:** Diagnóstico físico inicial, pre deportivo al fútbol y al futsal, fundamentos tácticos elementales, reglamento, posición y función, aventura, acrosport.  
 - **Desempeño táctico deportivo en el balonmano y baloncesto:** Pre deportivos balonmano y baloncesto, fundamentos tácticos elementales, reglamento, posición y función, juegos tradicionales. - **Desempeño táctico deportivo en el Voleibol y softbol:** Pre deportivo al voleibol y al softbol, fundamentos tácticos elementales, reglamento, posición y función, combinación de todos los subtemas, principios del ajedrez. - **Desempeño táctico deportivo en el ultimate y el kickball:** Pre deportivo al ultimate y al kickball, fundamentos tácticos elementales, reglamento, posición y función, juegos gimnásticos, diagnóstico físico final.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]

- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.



**ÁREA: Educación Física, Recreación y Deportes      GRADO: Once**  
**INTENSIDAD SEMANAL: 2 horas**

### I. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Qué necesidades han llevado al ser humano a la invención de los juegos y el deporte?  
 ¿En la formación de los valores qué papel desempeña la actividad física y el deporte?

### II. CONTENIDOS

**Integralidad deportiva en el ultimate y en el kickball:** Diagnóstico físico inicial, pre - deportivos ultimate y kickball y fundamentos físicos, técnicos, tácticos elementales, reglamento, organización de eventos institucionales - **Integralidad deportiva en el balonmano y en el baloncesto:** Pre deportivos baloncesto y balonmano, fundamentos físicos, técnicos, tácticos elementales, reglamento, primeros auxilios, diseño de esquemas deportivos y predeportivos - **Integralidad deportiva en el voleibol y en el softbol:** Pre deportivos voleibol y softbol, fundamentos físicos, técnicos, tácticos elementales, reglamento, campamentos, simulacro -**Integralidad deportiva en el fútbol y en el futsal:** Pre - deportivos fútbol y futsal, fundamentos físicos, técnicos, tácticos elementales, reglamento, diagnóstico físico final, principios del ajedrez.

### III. CRITERIOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

**Seguimiento:** Prácticas predeportivas, formas jugadas, actividades motrices, plan lector: lecturas por periodo relacionadas con el área, trabajos lúdicos, revista institucional, evaluaciones prácticas, pruebas, ejercicios guiados; Prueba práctica, según los temas abordados, construcciones del saber .... **80%.**

**Prueba por competencias.....20%**

### IV. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

- CORREA Iván Darío cultura física deportiva. ed. círculo cromático. Medellín. 2008.
- CORREA Iván Darío. Fundamentos técnicos y juegos pre-deportivos. ed. círculo cromático. Medellín 2000.
- GONZÁLEZ Bravo Rosario. Manual práctico para el desarrollo psicomotor del escolar. ed. talleres gráficos de la imprenta departamental de Antioquia. Medellín 1993.
- “ Web cindario” [en línea] <<http://emasf.webcindario.com>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Rendimiento deportivo” [en línea] <<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlace.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]

- “Deporte Digital” [En línea]. <<http://www.deportedigital.galeon.com/edfisica.htm>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- “Ef deportes” [En línea]. <<http://www.efdeportes.com/>> [Consulta: Diciembre 2 de 2011]
- Adapatación basada en: <https://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Webdelmaestrocmf.com: Guía docente. Guías didácticas para inteligencias múltiples.