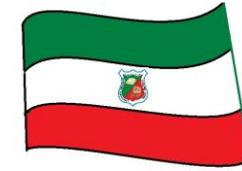




REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
MUNICIPIO DE ÁBREGO



## **PLAN DE ÁREA**

### **EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

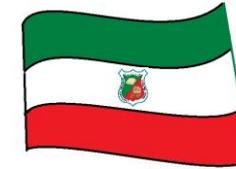
### **INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL VEGA DEL TIGRE**

**ABREGO**

**2022**



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### PRIMER PERIODO

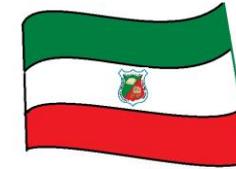
### GRADO PRIMERO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas	<p><b>Personal:</b>  <u>Reconozco mis habilidades destrezas y talentos.</u></p> <p><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y la vida escolar.</u></p>	Identifica el movimiento del esquema corporal por medio de experiencias y conceptos básicos	<p>-Señala sin equivocarse todas las partes que se le indican, en su cuerpo y en el de sus compañeros.</p> <p>-Diferencia su lado derecho e izquierdo.</p> <p>-Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.</p>	<p><u>Conocimiento corporal.</u></p> <p><u>Dominancia lateral.</u></p>	<p>Educación de la forma básica caminar: puntas, bordes y talones, niveles de ejecución bajo, medio y alto.</p> <p>Adopción de las posiciones básicas de pie, de rodilla, sentado.</p> <p>Conocimiento de las diferentes partes del cuerpo, cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores.</p>	<p>Humanos</p> <p>- Láminas</p> <p>- Guías</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- Libros.</p> <p>- Colores</p>	<p>➤ Aprovechamiento del tiempo</p> <p>➤ Participación</p> <p>➤ trabajo en clase</p> <p>➤ El alumno identificara mediante el dibujo de un esquema corporal las partes que lo conforman</p> <p>➤</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO PRIMERO

SEGUNDO PERIODO

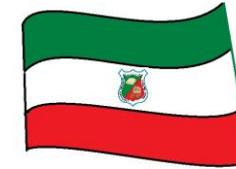
AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<b><u>Utiliza adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición personal.</u></b> <b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y la vida escolar.</u></b>	Controla los movimientos del cuerpo en forma global.	-Se desliza armónicamente en diferentes formas y ritmos.  -Controla su cuerpo en actividades realizadas a diferentes alturas.  -Realiza con precisión tareas motrices que requieren la utilización de los dedos.  -Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.	<u>Patrones básicos de movimiento (Correr, saltar, caminar, lanzar, trepar, reptar, rodar.)</u>  <u>Equilibrio estático y dinámico.</u>  <u>Coordinación fina</u>	Realiza diferentes desplazamientos teniendo en cuenta las posiciones básicas: de pie de rodillas sentado y cuadrúpedo.  Manejo de elementos con la mano derecha luego con la izquierda.	- Humanos - Láminas - Guías - Cuaderno - - Colores - Fotocopias - pelotas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aprovechamiento del tiempo</li> <li>➤ Participación</li> <li>➤ Trabajo en clase</li> <li>➤ Evaluación escrita del tema.</li> <li>➤ El alumno señalará objetos con la mano izquierda y derecha.</li> <li>➤ El alumno lanzará objetos utilizando el nivel alto, medio y bajo.</li> </ul>

}



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO PRIMERO

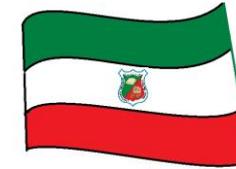
TERCER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<p><b><u>Intelectual.</u></b></p> <p><b><u>Analizó los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</u></b></p> <p><b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar.</u></b></p>	Ejercita la respiración en forma global y los movimientos de los brazos y piernas.	<p>Realiza pases, lanzamientos y recepción de diferentes elementos, utilizando pies y/o manos de manera estática.</p> <p>Realiza actividades y juegos que mejoran su respiración.</p> <p>Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.</p>	<p><u>Coordinación viso-manual.</u></p> <p><u>Coordinación visopredial.</u></p> <p><u>Respiración global.</u></p>	<p>Lanzar y recibir con ambas manos sin dejar caer el elemento en distancias cortas y medias y en dirección adelante.</p> <p>Caminar dando palmadas adelante y atrás rotar los brazos simultáneamente y alternativamente.</p> <p>Conducir un balón en línea recta en curva y en zig-zag.</p> <p>Patear balones de diferentes tamaños y pesos con ambos pies, con balón en reposo, con cuerpo en movimiento.</p>	<p>- Humanos</p> <p>- Láminas</p> <p>- Guías</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- - Colores.</p> <p>- Balones.</p>	<p>➤ Observación de ilustraciones.</p> <p>➤ Participación</p> <p>➤ trabajo en clase</p> <p>➤ Demostrará habilidades y destrezas realizando mutuos con brazos y piernas.</p> <p>➤ Conducirá un balón en línea recta.</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



**CUARTO PERIODO**

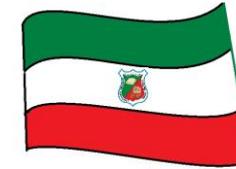
**EDUCACIÓN FÍSICA  
 GRADO PRIMERO**

**AÑO 2022**

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (APRENDIZAJE)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<p><b><u>Intelectual.</u></b></p> <p><b><u>Analizó los cambios que se producen al hacer las cosas de manera diferente.</u></b></p> <p><b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></b></p>	Mejora su ubicación témporo-espacial y la coordinación general.	<p>-Reconoce las nociones de tiempo como: antes, ahora, después, hoy, ayer, mañana, pasado mañana entre otras.</p> <p>-Ubica en el espacio arriba, abajo, a un lado, adelante, atrás, alrededor, a la derecha y a la izquierda.</p> <p>-Realiza actividades que requieren la utilización simultánea de brazos y piernas.</p> <p>-Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.</p>	<p><u>Conductas tempo-espaciales.</u></p> <p><u>Independencia funcional segmentaria.</u></p>	<p>Realizar juegos que induzcan al manejo del tiempo.</p> <p>Realizar juegos teniendo en cuenta las posiciones.</p> <p>Realizar juego la sombra donde un jugador persigue a otro intentarlo cogerlo. Cuando el primero pare el segundo adopta la misma posición.</p>	<p>- Humanos</p> <p>- Láminas</p> <p>- Guías</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- - Colores.</p>	<p>➤ Observación de ilustraciones.</p> <p>➤ Participación</p> <p>➤ trabajo en clase</p> <p>Demostrará habilidades y destrezas realizando mutuos con brazos y piernas.</p> <p>Conducirá un balón en línea recta.</p> <p>➤</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO SEGUNDO

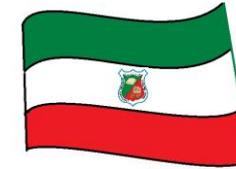
PRIMER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencias de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<b>PERSONAL</b> <b>Reconozco mis habilidades y destrezas y talentos.</b> <b>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</b>	Reconoce los lados del cuerpo y ejercita el de menor dominancia.	-Realiza tareas motrices por ambos lados y los diferencia.  -Reconoce el lado derecho e izquierdo según su ubicación en el espacio.  -Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.	<u>Diferenciación de derecha e izquierda y lateralidad</u>	Salto en un solo pie y a pie junto.  Salto con los pies separados.  Por parejas carretilla.  Juego fútbol.  Realizar giros de media y vuelta entera de derecha a izquierda.  Desplazamientos variados en grupos.	- Humanos - Láminas - Guías - Cuaderno -- Colores. -cuerdas	➤ Observación de ilustraciones.  Realización de actividades  ➤ Participación  ➤ trabajo en clase  ➤ . Altura y profundidad con elementos y obstáculos.  ➤ Realizará lanzamientos con la pelota.  ➤ Realizará los movimientos de las rondas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO PERIODO

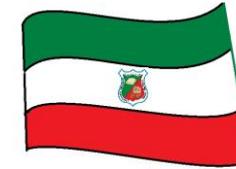
## GRADO SEGUNDO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<b>PERSONAL</b> <b><u>Reconozco mis habilidades destrezas y talentos.</u></b> <b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></b>	Adapta su cuerpo a diferentes alturas de manera estática y en movimiento.	-Realiza pases, lanzamientos y recepción de diferentes elementos, utilizando pies y/o manos de manera estática y en movimiento.  Realiza actividades de control corporal en diferentes alturas, con y sin elementos.  -Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.	Coordinación viso-manual. Coordinación viso-pedal.  Equilibrio dinámico.	Direcciones adelante, atrás, lateral, combinaciones.  Lanzar recibir.  Elementos con variación de tamaño, clase, color, peso.	- Humanos - Láminas - Guías - Cuaderno - Colores. - cuerdas Balón.	➤ Observación de ilustraciones.  ➤ Participación  ➤ trabajo en clase  ➤ Altura y profundidad con elementos y obstáculos.  ➤ Realizará lanzamientos con la pelota.  ➤ Realizará los movimientos de las rondas



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO SEGUNDO

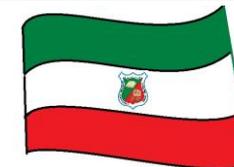
TERCER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (APRENDIZAJE)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Utilizo la entonación y los matices afectivos de voz para alcanzar mi propósito en diferentes situaciones comunicativas.</p> <p>Elaboro resúmenes y esquemas que dan cuenta del sentido de un texto.</p> <p>Comparo textos de acuerdo con sus formatos, temáticas y funciones.</p>	<p><b>PERSONAL</b>  <u>Reconozco mis habilidades destrezas y talentos.</u>  <u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></p>	<p>Realiza movimientos coordinados controlando la respiración.</p> <p>Ejercita los pequeños grupos musculares de las manos.</p>	<p>-Realiza actividades que requieren la utilización simultánea de brazos y piernas.</p> <p>-Realiza ejercicios controlados de respiración durante el desarrollo de los juegos.</p> <p>-Realiza actividades de precisión utilizando los dedos de sus manos.</p>	<p><u>Independencia funcional segmentaria.</u></p> <p><u>Respiración.</u></p> <p><u>Coordinación fina.</u></p>	<p>Direcciones adelante, atrás, lateral, combinaciones.</p> <p>Lanzar recibir.</p> <p>Elementos con variación de tamaño, clase, color, peso.</p> <p>Control respiratorio, tensión y relajación.</p>	<p>- Humanos</p> <p>- Láminas</p> <p>- Guías</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- Colores.</p> <p>Cuerdas balón</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación de ilustraciones.</li> <li>➤ Realización de actividades</li> <li>➤ Participación</li> <li>➤ trabajo en clase</li> <li>➤ El alumno realizará relevos.</li> <li>➤ El alumno explorará el cuerpo como instrumento de persecución.</li> <li>➤ Identificará direcciones.</li> </ul>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO SEGUNDO

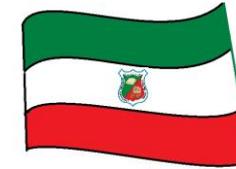
CUARTO PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.</p>	<p><b>PERSONAL</b>  <u>Cumpla las normas de comportamiento definidas en un espacio dado.</u>   <u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></p>	<p>Mejora su ubicación en el tiempo y en el espacio y la capacidad para adaptar movimientos corporales a diferentes ritmos.</p>	<p>Mejora su ubicación en el tiempo y en el espacio y la capacidad para adaptar movimientos corporales a diferentes ritmos.</p>	<p><u>Conductas</u>  <u>Témporo</u>  <u>espaciales (con elementos).</u>   <u>Adaptación y</u>  <u>percepción rítmica</u>  <u>(Mov/s globales).</u></p>	<p>Juego carrera de encostalados.             Trotes en el puesto.             Por parejas saltar la sogá.             En fila saltar en el puesto.</p>	<p>- Humanos            - Láminas            - Guías            - Cuaderno            -- Colores.            -agua            -vasos.</p>	<p>➤ Observación de ilustraciones.            Realización de actividades             ➤ Participación             ➤ trabajo en clase             ➤ El niño realizará competencias cortas y largas distancias.</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO TERCERO

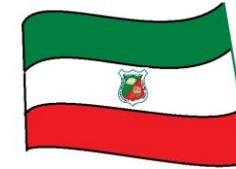
PRIMER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencias de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.</p>	<p><b><u>Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.</u></b></p>	<p>Controla su cuerpo en la ejecución de tareas motrices, acordes a la edad y al desarrollo motor.</p>	<p>-Corre, salta, gira y se detiene de acuerdo con la necesidad de las acciones realizadas.</p> <p>-Ajuste postural: repaso de los conocimientos básicos, identificación de la columna vertebral.</p> <p>-Posición de pies, sentado, de cubito abdominal y dorsal.</p> <p>-Desplazamiento, carreras, saltos, marcha</p>	<p><u>Esquema corporal.</u></p> <p><u>Ajuste postural.</u></p> <p><u>Educación rítmica.</u></p> <p><u>Juegos pre deportivos.</u></p>	<p>Segmentos: cabeza, hombro, tronco, cadera.</p> <p>Ejercicios con acompañamiento rítmico. Cabeza miembros superiores e inferiores con y sin desplazamiento.</p>	<p>- Humanos</p> <p>- Láminas</p> <p>- Guías</p> <p>- Cuaderno</p> <p>- Colores.</p>	<p>➤ Observación de ilustraciones.</p> <p>Realización de actividades</p> <p>➤ Participación</p> <p>➤ trabajo en clase</p> <p>El alumno realizará ejercicios utilizando la cabeza, tronco y extremidades.</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO PERIODO

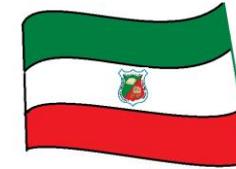
## GRADO TERCERO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.</p>	<p><b>Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</b></p>	<p>Controla su cuerpo al adoptar posiciones invertidas y al realizar destrezas gimnásticas.</p>	<p>-Contribuye a la cualificación del control corporal en la ejecución de roles y giros.          -Incrementa el control sobre la independencia segmentaria para la ejecución de la tijera.          -Ejecuta habilidades y destrezas motoras para la ejecución del reloj.          -Mejora su equilibrio corporal a partir de la realización de posiciones invertidas.          -Posibilita experiencias gimnásticas que le permitan la ejecución de parada de cabeza y manos.</p>	<p><u>Control corporal en giros.</u>   <u>Independencia segmentaria en el reloj y la tijera.</u>   <u>Equilibrio en posiciones invertidas.</u></p>	<p>Acostados boca arriba, rodar individualmente por el lado derecho e izquierdo.          Por parejas rodar prendidos de la mano.          Por parejas frente a frente cada alumno levantar la misma pierna y la toma con la mano correspondiente, individualmente dar tres saltos en una pierna manteniendo la otra elevada y extendida al frente.          Tocar con las manos el piso sin doblar las rodillas.          Caminar en cuadrúpeda y elevar alternativamente uno y otra pierna.          El alumno se apoyará en las manos marcando un triángulo y elevará la cadera hacia donde sea posible.          Intentar pararse en la cabeza con el apoyo de la pared o árbol. Intentará la posición vertical apoyándose en las manos con ayuda de un compañero que lo suelta y lo vuelva a tomar.</p>	<p>- Humanos          - Láminas          - Guías          - Cuaderno          - - Colores.          - cuerda</p>	<p>➤ Observación          Realización de actividades          ➤ Participación          ➤ trabajo en clase          ➤ El niño efectuará carreras con obstáculos.          ➤ El niño realizará la tijera.          ➤ Por parejas los alumnos ejecutarán ejercicios de paradas de cabeza y manos.</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO TERCERO

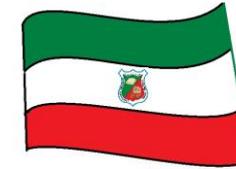
TERCER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas</p>	<p><b><u>Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar</u></b></p>	<p>Acepta y aplica normas en las prácticas de los juegos pre deportivos.</p>	<p>-Mejora la coordinación de brazos y piernas en las carreras con obstáculos.          -Define formas concretas para hacer saltos de distancia y altura.          -Crea, destaca y organiza sencillos movimientos con base en la expresión rítmica.          -Establece una relación elemental entre velocidad teniendo en cuenta el tiempo y la distancia sobre pruebas prácticas.</p>	<p><u>Carrera con y sin obstáculos.</u>  <u>Salto a distancia y altura.</u>  <u>Iniciación o expresión rítmica.</u>  <u>Conceptos temporales espaciales.</u>  <u>La velocidad.</u></p>	<p>Caminar trotar adelante, atrás a los lados con cambio de velocidad, carreras o saltos consecutivos e intercalados.          Caminar y dar saltos hacia adelante. Realizar saltos tomando impulso.          Saltar un metro tomando impulso.          Saltar elevando las rodillas, saltar dos metros o según la capacidad del niño.          Hacer palmadas para marcar ritmos lo mismo zapatear.          Por grupos crear una copla con movimientos corporales.          Hacer carreras cortas por parejas. Imitar el desplazamiento de animales muy lentos y rápidos, juego la palmada.          Realizar un círculo con los niños y a cada uno trazarle un círculo donde está parado, luego que uno gire el círculo.</p>	<p>Guías          Cuerda          humanos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El niño efectuará carreras con obstáculos.</li> <li>➤ El niño realizará la tijera.</li> <li>➤ Por parejas los alumnos ejecutarán ejercicios de paradas de cabeza y manos.</li> </ul>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
 Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO TERCERO

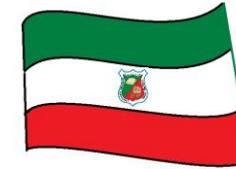
CUARTO PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Cualifico mi repertorio motor y mejoro mis capacidades por medio de actividades lúdicas.	<b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></b>	Práctica libremente ejercicios rítmicos con implementos o sin ellos, dentro de I.E.R.	-Estimula la creatividad de expresión corporal.  -Desarrolla la percepción auditiva frente a melodías rítmicas y variadas.  -Fomenta los valores folclóricos y culturales de la región.	<u>Expresión rítmica e iniciación a la danza.</u>	Elevar la pierna izquierda y tocar la punta del pie con la mano derecha y viceversa. Saltar consecutivamente a la vez que se juntan y separan piernas y brazos.  Cruzar el pie derecho por delante y tocarlo con la mano izquierda.  El niño ejecutará libremente movimientos al compás de una melodía.  Elevar y bajar las piernas al compás de una melodía.  Enseñanza de la rutina básica del bambuco.	Guías  Agua  vasos	➤ El educando realizará saltos con obstáculos a bajas alturas.  ➤ Los alumnos organizarán concursos de saltos de altura y distancia.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA GRADO CUARTO

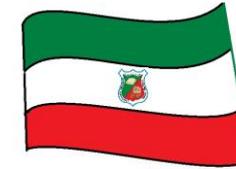
PRIMER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas y formas jugadas del Atletismo	<b><u>Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia en el medio escolar y en otras situaciones.</u></b>	Mejora los patrones básicos de movimiento.	-Realiza carreras cortas, lanzamientos de pelota y bastón, saltos de altura y distancia controlando su cuerpo.	<u>Formas jugadas del Atletismo.</u>	<p>Juegos: persecución por grupos cambiar de círculo la posición de salida sentados en cuclillas acostados.</p> <p>Por parejas con una pelota y un aro, trata de pasar la pelota por este, el otro compañero toma el bastón y camina lanzando hacia arriba alternando las manos.</p> <p>Juego voleibol.</p> <p>Carrera de persecución, competencia de velocidad, juego el gato y el ratón, pegarle al balón que rueda.</p> <p>Lanzar a la meta pasando la pelota por un aro.</p> <p>Realizar varios lanzamientos. Juego baloncesto</p> <p>Lanzar a un blanco un aro tomando carera de impulso.</p>	<p>Pelotas</p> <p>Bastón</p> <p>aros</p>	<p>➤ Los alumnos realizarán lanzamientos de pelota y bastón a un blanco determinado o también a diferentes direcciones.</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
Aprobado por la Secretaría de Educación  
Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020  
NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### SEGUNDO PERIODO

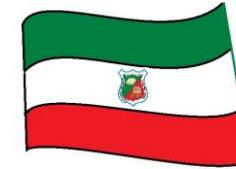
### GRADO CUARTO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas y formas jugadas del Fútbol.	<b><u>Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.</u></b>	Mejora los patrones básicos de movimiento	-Dribla, pasa, recibe, y remata un balón en forma estática y/o en movimiento.  -Reconoce algunos fundamentos básicos del arquero.	<u>Formas jugadas del Fútbol</u>	Acostados boca arriba, rodar individualmente por el lado derecho e izquierdo.  Por parejas rodar prendidos de la mano.  Por parejas frente a frente cada alumno levantar la misma pierna y la toma con la mano correspondiente, individualmente dar tres saltos en una pierna manteniendo la otra elevada y extendida al frente.  Tocar con las manos el piso sin doblar las rodillas.  Caminar en cuadrúpeda y elevar alternativamente uno y otra pierna.  El estudiante se apoyará en las manos marcando un triángulo y elevará la cadera hacia donde sea posible.  Intentar pararse en la cabeza con el apoyo de la pared o árbol. Intentará la posición vertical apoyándose en las manos con ayuda de un compañero que lo suelta y lo vuelva a tomar.	Cuerdas  Balón	Los educandos jugaran un partido de FUTBOL.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO CUARTO

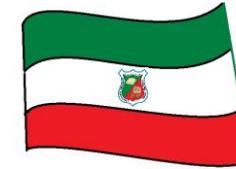
TERCER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas y formas jugadas de la Gimnasia.	<b><u>Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.</u></b>	Mejora los patrones básicos de movimiento	-Realiza algunas destrezas gimnásticas básicas en forma individual, parejas y grupos.  -Es creativo(a) en la solución a las diferentes tareas de movimiento que se le presentan.	<u>Formas y jugadas de la Gimnasia.</u>  <u>Baile el joropo</u>	El estudiante ejecutará movimientos con todas las partes del cuerpo coordinación simétrica y asimétrica con desplazamiento en forma lateral cruzando pierna derecha sobre izquierda enviando ambos brazos a la derecha. En el salto iniciar el movimiento con la pierna derecha y luego con la izquierda. Pique con la pierna derecha por detrás de la izquierda de manera rítmica acompañada con las palmas. Enseñanza básica de la rutina del joropo. Paso 1: adelantar un poco el pie derecho a la vez que el izquierdo retrocede levemente, en forma lineal. El izquierdo se adelanta y el derecho retrocede suavemente. El procedimiento anterior, pero agréguele un leve golpe al pie con el talón. Paso 2: adelante el pie derecho y frotar (Melodía) el suelo dos veces en forma suave. Corte rápido, puso el (escobillado empleado únicamente por la mujer) enseñanza de la figura posición base la esterada.	Dvd  Grabadora  guías	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluaciones orales r.</li> <li>➤ Participación en clase.</li> <li>➤ Desarrollo de actividades</li> <li>➤ Seleccionará una melodía y creará libremente sus propios movimientos.</li> </ul>



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
 Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO CUARTO

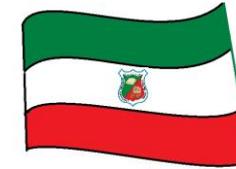
AÑO 2022

#### CUARTO PERIODO

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas y formas jugadas de la Danza.	<b><u>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego e la vida escolar</u></b>	Practica libremente ejercicios rítmicos coordinados con su expresión corporal.	-Mediante estímulos musicales ejecutará movimientos rítmicos.  -Proporciona los mínimos conceptos acerca del folclor de la región llanera.	<u>Coordinación general,</u> <u>equilibrio,</u> <u>adaptación y</u> <u>percepción rítmica</u>  <u>El joropo.</u>	El alumno ejecutará movimientos con todas las partes del cuerpo coordinación simétrica y asimétrica con desplazamiento en forma lateral cruzando pierna derecha sobre izquierda enviando ambos brazos a la derecha. En el salto iniciar el movimiento con la pierna derecha y luego con la izquierda. Pique con la pierna derecha por detrás de la izquierda de manera rítmica acompañada con las palmas. Enseñanza básica de la rutina del joropo. Paso 1: adelantar un poco el pie derecho a la vez que el izquierdo retrocede levemente, en forma lineal. El izquierdo se adelanta y el derecho retrocede suavemente. El procedimiento anterior, pero agréguele un leve golpe al pie con el talón. Paso 2: adelante el pie derecho y frotar (Melodía) el suelo dos veces en forma suave. Corte rápido, puso el (escobillado empleado únicamente por la mujer) enseñanza de la figura posición base la esterada.	GRABADORA CD Guías videos	➤ El educando seleccionará una melodía y creará libremente sus propios movimientos.  ➤ El niño realizará dos pasos básicos del joropo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



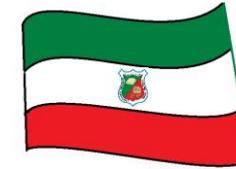
## EDUCACIÓN FÍSICA

### PRIMER PERIODO

### GRADO QUINTO

### AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas	<b><u>Comprende que las normas ayudan a promover el buen trato y a evitar el maltrato en el juego y la vida escolar</u></b>	Realiza ejercicios de tipo gimnástico.	Realiza ejercicios gimnásticos y ejercicios basados en su imaginación.	<u>Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.</u>	Realiza varias veces el rollo atrás. Realiza la vela pedaleando rápido. Partiendo de la posición acostado boca arriba. Ubicar las manos detrás de los hombros y lanzar las piernas arriba (quedar apoyado en la nuca y manos). Realizar varias veces la parada de manos con ayuda. Acostado boca arriba los glúteos muy cerca de una pared, un compañero lo ayuda a llegar a la parada de manos. El estudiante seleccionará una melodía y creará libremente sus movimientos. Enseñanza de las rutinas básicas de las diferentes danzas.	Colchonetas Grabadora Cd música Bastones Pañuelos Sombreros Atuendo del sanjuanero	Los educandos realizarán el keep con ayuda de un compañero.  El estudiante bailará coordinadamente en las diferentes danzas.



## EDUCACIÓN FÍSICA

### SEGUNDO PERIODO

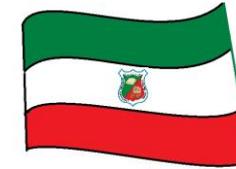
### GRADO QUINTO

### AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas	<b><u>¡Me cuido a mí mismo!</u></b> <b><u>Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.</u></b>	Utilizará el juego deportivo como medio para desarrollar el carácter, el autodominio, compañerismo y respeto por las reglas del juego	-Experimenta múltiples juegos donde se golpea la pelota con las manos.  -Ejecuta ejercicios gimnásticos de equilibrio.  -Realiza ejercicios gimnásticos con saltos y bastones.  -Ejecuta las diferentes clases de lanzamientos	<u>Formas, jugadas sobre el saque y la velocidad.</u>  <u>Destrezas gimnásticas con bastones.</u>  <u>Formas jugadas sobre conducción y lanzamiento.</u>  <u>Dribling.</u>	Individualmente caminar driblando una pelota dejarla subir más arriba de la cabeza, con ambas manos golpearla. En grupos separados por una línea golpear el balón con la mano de tal manera que pique después de la línea. Saque por hileras acertar en el arco. Golpear el balón con el antebrazo tratando de dar el mayor número de golpes. Los alumnos en círculos hacerse pases golpeando el balón en el antebrazo. Postas con la pelota lanzar el balón verticalmente con la yema de los dedos. Un niño sostiene un balón con dos manos a la altura de los muslos, un compañero deberá pasarse sobre el bastón y mantener el equilibrio. Un niño sostiene el bastón con una mano, horizontalmente a la altura de las rodillas, el otro salta sobre el bastón y luego pasa por debajo. Un niño sostiene un bastón y verticalmente apoyado en el piso, el otro lo toma con las dos manos extiende el cuerpo alrededor del cuerpo.	Balón  Bastones	➤ El niño practicará el saque varias veces.  ➤ El alumno realizará la 21 golpeando el balón con el antebrazo.  ➤ El niño lanzará el balón hacia arriba 10 veces con la yema de los dedos.  ➤ Los alumnos por grupo realizarán ejercicios variados con bastones



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
*Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020*  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

### GRADO QUINTO

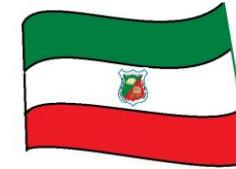
TERCER PERIODO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad , a través de actividades lúdicas y formas jugadas de la Danza.	<b><u>Me cuido a mi mismo!</u></b> <b><u>Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.</u></b>	Adquiere habilidades para la ejecución de pases básicos de bailes folclóricos.	-Mediante estímulos musicales los niños ejecutan movimientos rítmicos coordinados.	<u>Expresión rítmica.</u>  <u>El San Juanero Huilense.</u>  <u>La machetilla</u>	El estudiante ejecutará movimientos con todas las partes del cuerpo. El estudiante ejecutará movimientos de coordinación asimetría y simetría. El coletazo de la iguana. El zapateo. El valseo. La despescuezada. Ala de gallina. La jalada. La cruzada. Abrazo del perro. Se bailará otra danza típica imitando los pasos coreográficos.	GRABADORA  Sombrero  Pañuelo  Cd música	➤ El niño realizará movimientos coordinados rítmicamente.  ➤ En grupos los alumnos prepararan un baile típico de la región .



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE  
 Aprobado por la Secretaría de Educación  
 Legalización de estudios según res. 003741 del 30 de noviembre de 2020  
 NIT: 900305164-4 DANE: 254003001611  
 MUNICIPIO DE ÁBREGO



## EDUCACIÓN FÍSICA

CUARTO PERIODO

GRADO QUINTO

AÑO 2022

ESTANDAR	COMPETENCIAS	LOGRO (aprendizaje)	INDICADOR DE LOGRO (evidencia de aprendizaje)	CONTENIDOS CURRICULARES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Afianzar aspectos básicos de la psicomotricidad, a través de actividades lúdicas y formas jugadas del Microfútbol.	<b><u>Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.</u></b>	Acepta y aplica normas en la práctica de los juegos deportivos.	-Experimenta y crea múltiples formas de pasar y recibir un balón con los pies.  -Realiza ejercicios para la práctica del minifutbol  -Experimenta múltiples formas de remate en un sentido predeterminado.	<u>Formas jugadas sobre pases (fútbol).</u>  <u>Detención.</u>  <u>Remate.</u>  <u>Ajedrez</u>	Individualmente caminar llevando un balón con los pies (derecha izquierda). Individualmente golpear con el pie el balón en línea recta para alcanzarlo y pararlo. Frente a una pared disparar dispara el balón hacia un punto de referencia para controlarlo a diferentes alturas. En parejas caminar una al lado del otro haciéndose pases. Por parejas un niño hará pases deteniéndola con el pie. El trío hará pases deteniendo el balón con el pecho y la cabeza. Por parejas se harán pases deteniendo el balón con la cabeza. Individualmente frente a una pareja disparará a un punto variando la distancia. Disparar el balón verticalmente tomándolo con las manos. Por parejas uno frente al otro disparar el balón a ras de piso. Tratar el zigzag, conduciendo el balón y disparar a un blanco.	Balón Aros Conos Software sobre ajedrez Computador	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los estudiantes realizarán pases, pasando el balón por un aro.</li> <li>➤ El niño realizará ejercicios de detención.</li> <li>➤ El niño entregará por lo menos 7 pases.</li> <li>➤ El estudiante controlará la recepción del balón enviado por su compañero.</li> </ul>