



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Sexto	AÑO	2026	PERIODO	1
EJE GENERADOR		Desarrolla las capacidades condicionales por medio del atletismo.					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
	1. Identifica las diferentes pruebas atléticas de pista y campo. 2. Reconoce la importancia, estructura y normas generales de las pruebas atléticas. 3. Demuestra las capacidades condicionales (Fuerza, Velocidad, Resistencia). Zz E	Hidratación Sistema muscular, Saltos (vertical y horizontal), Lanzamientos (Pelota y balón medicinal), Reseña histórica e importancia del atletismo, Conocimiento del campo atlético, Coordinación, Fuerza, Velocidad, Resistencia.	1. Demuestra la diferencia entre las capacidades condicionales y coordinativas en la ejecución de las pruebas atléticas. 2. Es capaz de realizar y enseñar la técnica básica de carrera, saltos y lanzamientos a un compañero, identificando errores comunes. 3. Argumenta la función del sistema muscular y la importancia de la hidratación en la prevención de lesiones y el rendimiento físico.	Circuitos de Desarrollo Físico: Estaciones dedicadas al entrenamiento de la fuerza (ej. ejercicios con peso corporal), velocidad (piques cortos) y resistencia (trote continuo). Práctica de Pruebas Adaptadas: Montaje de un mini-campo atlético para practicar las pruebas de salto largo, lanzamiento de pelota y velocidad. Trabajo Teórico Práctico: Investigación sobre la historia del atletismo y sus figuras, con exposición en clase.	20% valoración de la actitud y un 80% valoración del trabajo en clase (diario y trabajos) y contenidos conceptuales (teoría)		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Sexto	AÑO	2026	PERIODO	2
EJE GENERADOR		GIMNASIA BÁSICA					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Mejoro las capacidades físico motrices mediante la práctica de las habilidades motrices en los juegos deportivos y recreativos.	1. Aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo. 2. Asocia los patrones de manipulación con la práctica de actividades deportivas. 3. Coordina patrones básicos de movimiento.	Gimnasia básica en colchonetas, con cuerdas, aros, pelotas y bastones. Habilidades motrices de manipulación.	1. Diseña y ejecuta una secuencia gimnástica sencilla (3-4 elementos) con el uso de un implemento (aro, cuerda o bastón). 2. Asocia y transfiere los patrones de manipulación aprendidos (lanzar, recibir, golpear) a los fundamentos de los deportes de conjunto. 3. Coordina patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar) y conserva su equilibrio en tareas motrices complejas.	Estilo de Enseñanza por Descubrimiento Guiado: Proponer un implemento (ej. un aro) y pedir a los estudiantes que inventen 5 movimientos diferentes con él, luego el docente guía la corrección. Trabajo con Implementos: Práctica de figuras de gimnasia rítmica (lanzamientos de aros, manejo de cuerdas) adaptadas. Juegos de Control y Destreza: Actividades que requieran precisión en la manipulación y el desplazamiento.	Observación en clase y coevaluación.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Sexto	AÑO	2026	PERIODO	3
EJE GENERADOR		JUEGOS DE CONJUNTO					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase.	1. Comprende los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo durante la actividad física. 2. Realiza juegos predeportivos con reglas modificadas. 3. Reconoce la función del sistema óseo y muscular.	Acondicionamiento físico, Actividad física y salud, Juegos predeportivos (Fútbol, Baloncesto, Voleibol), Huesos y músculos (clasificación, función).	1. Argumenta con claridad los elementos importantes de la higiene postural y la importancia de la actividad física para el bienestar. 2. Participa en juegos predeportivos aplicando fundamentos técnicos y respetando las reglas modificadas. 3. Identifica la función y clasificación de los principales huesos y músculos y su relación con el movimiento.	Trabajos de Consulta-Exposición: Investigación y presentación sobre anatomía (sistema óseo y muscular) y fisiología del ejercicio. Práctica de Juegos Predeportivos: Implementación de partidos con enfoque en la aplicación de un solo fundamento (ej. partido solo de pases de pecho en baloncesto). Técnicas de Relajación: Inclusión de ejercicios de respiración y mindfulness para manejar estados de ansiedad después de la actividad.	Cuestionamientos escritos. Registro individual.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Sexto	AÑO	2026	PERIODO	4
EJE GENERADOR		EXPRESIÓN Y RITMO					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones.	1. Reconoce y utiliza, en diversas manifestaciones, la riqueza expresiva del cuerpo. 2. Participa en la ejecución de bailes folclóricos y modernos. 3. Muestra autonomía y creatividad en la exploración de movimientos.	Bailes folclóricos (Bambuco, Contradanza), Exploración rítmica, Gesto y postura como actos comunicativos, Factores de espacio y tiempo en la expresión.	1. Ejecuta con destreza los pasos básicos y las coreografías de las danzas folclóricas de la región, demostrando apropiación cultural. 2. Utiliza el gesto y la postura para comunicar ideas o sentimientos complejos, demostrando conciencia del lenguaje no verbal. 3. Goza con la espontaneidad y la libertad del movimiento, explorando diferentes calidades y ritmos.	Creación de Secuencias Rítmicas: Taller para que los estudiantes creen y presenten una secuencia de baile combinando un ritmo folclórico y uno moderno. Exploración Rítmica: Uso de diferentes estilos musicales (clásico, rock, electrónica) para que el estudiante improvise movimientos y posturas. Análisis de Gesto: Observar y analizar el significado de los gestos en diferentes culturas y contextos (Ciudadanas: Reconoce el respeto por el medio ambiente).	Autoevaluación y valoración de la creatividad.		