



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Séptimo	AÑO	2026	PERIODO	1
EJE GENERADOR		ATLETISMO DE PISTA					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	1. Identifica cada una de las competencias del atletismo de pista y su reglamentación. 2. Pone en práctica los conceptos de atletismo de pista y su reglamentación. 3. Realiza secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	Capacidades físicas básicas, Sedentarismo, Tipos de articulaciones, Historia del atletismo en Colombia, Reglamentación de las pruebas atléticas de pista, Salida baja y alta, Carreras (Velocidad, medio fondo y fondo), Relevos, Pasaje de Vallas.	1. Pone en práctica los conceptos y su reglamentación en las pruebas de velocidad, aplicando las técnicas de salida baja y alta. 2. Reconoce y aplica el reglamento-arbitraje de las pruebas de pista, asumiendo el rol de juez o cronometrador. 3. Ejecuta secuencias de movimiento (ej. series de pasaje de vallas) con una duración y cadencia preestablecidas, mejorando su rendimiento.	Drills de Técnica de Carrera: Ejercicios específicos para mejorar la postura, el braceo y la elevación de rodillas. Simulación de Competencia: Organización de mini-carreras con aplicación estricta de las reglas y el uso del cronómetro. Trabajo de Relevos: Práctica de la técnica de pase del testigo para carreras de 4x100 y 4x400. Investigación: Elaborar un informe sobre la historia del atletismo en Colombia (Ciudadanas: Comprendo que la discriminación afecta la autoestima).	Pone en práctica los conceptos de atletismo de pista y su reglamentación específica. Reconoce el reglamento- arbitraje.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Séptimo	AÑO	2026	PERIODO	2
EJE GENERADOR		SISTEMAS DEL CUERPO Y SALUD					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	1. Identifica las generalidades del sistema óseo y muscular. 2. Relaciona sus emociones con estados fisiológicos (frecuencia cardíaca, sudoración). 3. Reconoce la importancia de los exámenes médicos y físicos.	Generalidades del sistema óseo y muscular, Nutrición, alimentación e hidratación, Hábitos de higiene, Exámenes médicos y físicos, Técnicas de tensión-relajación.	1. Explica con fundamentos la relación entre los sistemas óseo y muscular y su función en el movimiento y el deporte. 2. Realiza técnicas de relajación y control corporal (respiración diafragmática) para gestionar el estrés y la ansiedad. 3. Adquiere el hábito de revisar y analizar cambios repentinos en su cuerpo, valorando la necesidad de un chequeo médico regular.	Uso de Documentales y Material Audiovisual: Proyección y análisis de videos sobre el funcionamiento de los sistemas del cuerpo y los beneficios de la actividad física. Diarios de Clase: Registro individual de la frecuencia cardíaca y el estado emocional antes y después del ejercicio. Taller de Primeros Auxilios Básicos: Simulación de manejo de calambres y pequeños golpes.	Evaluación de talleres y compromiso.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Séptimo	AÑO	2026	PERIODO	3
EJE GENERADOR		FUNDAMENTOS DEPORTIVOS I					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Identifico los patrones de locomoción con la práctica de actividades deportivas.	1. Ejecuta los fundamentos técnicos básicos del Microfútbol, Voleibol y Baloncesto. 2. Reconoce sus posibilidades de movimiento a través de la educación física. 3. Mantiene el equilibrio estático y dinámico con y sin objetos.	Aplicación de fundamentos al baloncesto, voleibol y fútbol. Patrones de locomoción (caminar, correr, saltar). Gimnasia básica (Rollos, aros, bastones).	1. Ejecuta los fundamentos técnicos de los tres deportes (tiro, pase, golpeo) combinando precisión, fuerza y velocidad. 2. Identifica y aplica los patrones de locomoción (carrera, salto) propios de cada deporte, adaptando su movimiento al espacio. 3. Mantiene el equilibrio y la coordinación al manipular un objeto durante un desplazamiento o un gesto técnico complejo.	Práctica Rotatoria de Fundamentos: Sesiones prácticas que alternan los fundamentos de los tres deportes para mejorar la versatilidad motriz. Circuitos de Coordinación con Balón: Diseñar circuitos que fuercen al estudiante a cambiar rápidamente de dirección y velocidad, manteniendo el control del objeto. Gimnasia Adaptada: Uso de ejercicios gimnásticos (rollos) como calentamiento para mejorar la conciencia corporal y el equilibrio.	Valoración de la técnica.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Séptimo	AÑO	2026	PERIODO	4
EJE GENERADOR		DEPORTES ALTERNATIVOS/JUEGOS					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Potencio valores como la comunicación, la cooperación, el compañerismo y la participación.	1. Reconoce y ejecuta juegos predeportivos para alcanzar la fundamentación técnica. 2. Aplica las reglas de un deporte alternativo (ej. Ultimate). 3. Realiza con espontaneidad gestos y movimientos que expresen sentimientos.	Definición de deportes alternativos, Fundamentos del Ultimate (o similar), Juegos predeportivos y recreativos, Expresión corporal (gestos y sentimientos).	1. Muestra respeto y honestidad en las prácticas motrices, promoviendo la comunicación y la cooperación en su equipo. 2. Aplica las reglas y el espíritu de juego limpio del Ultimate o deporte alternativo, demostrando ser auto-arbitro. 3. Realiza con espontaneidad gestos y movimientos que expresen sentimientos, utilizando el movimiento como medio de comunicación.	Juegos Predeportivos de Iniciación: Actividades para practicar saques, recepciones y desplazamientos en el Ultimate. Clases de Arbitraje y Aplicación de Reglas: Sesiones donde el grupo debate y acuerda las reglas de un juego alternativo, promoviendo la autonomía. Taller de Expresión: Uso de la mímica para comunicar reglas, situaciones de juego o emociones.	Valoración de la actitud y el juego limpio.		