



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA	AÑO:	2026
DOCENTES RESPONSABLES:	● LILIANA CABARCAS ● ELIANA BLANCO ● MAYOLIS IRIARTE ● YINA CARRILLO ● MARILEYDIS LEGUIA		

1.0 INTRODUCCIÓN

El presente Plan de Área de Educación Física de la Institución Educativa San Sebastián establece los fundamentos pedagógicos, metodológicos y evaluativos que rigen la enseñanza de esta disciplina en los diferentes grados. Su propósito es garantizar una formación integral en el desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social de los estudiantes, promoviendo la actividad física como un eje esencial para la salud y el bienestar.

Este plan responde a las necesidades específicas de la comunidad educativa y se fundamenta en los referentes nacionales de calidad, tales como los Lineamientos Curriculares, las Orientaciones Pedagógicas, los DBA, los Estándares Básicos de Competencias, las Matrices de Referencia y las Mallas de Aprendizaje. Además, se articula con la misión y visión institucionales, asegurando una educación incluyente, equitativa y de calidad.

2.0 JUSTIFICACIÓN

La Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo fomenta hábitos saludables y el bienestar físico, sino que también contribuye al fortalecimiento de habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales. En el contexto de la Institución Educativa San Sebastián, donde los estudiantes provienen de sectores vulnerables y



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

enfrentan limitaciones en el acceso a espacios deportivos adecuados, esta área se convierte en un eje esencial para la inclusión, la equidad y la mejora de la calidad de vida.

Este plan busca promover el desarrollo de competencias físicas, el trabajo en equipo, la cooperación y la disciplina, asegurando que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física como un factor determinante para su bienestar presente y futuro. Además, pretende generar estrategias pedagógicas innovadoras y contextualizadas que faciliten el aprendizaje significativo y el disfrute de la práctica deportiva en un ambiente lúdico y motivador.

3.0 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Expresar los propósitos y las aspiraciones que se van estructurando en el modo de actuar, pensar y sentir de los educandos respecto al área; además, debe estar en correspondencia con la misión y visión de la institución.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Grado Transición: Desarrollar la exploración del movimiento y el reconocimiento del esquema corporal a través del juego.
- Grado Primero: Fortalecer las habilidades motrices básicas mediante actividades lúdicas que promuevan la coordinación y el equilibrio.
- Grado Segundo: Potenciar la lateralidad y el control del movimiento a través de juegos motores y actividades de exploración espacial.
- Grado Tercero: Consolidar la coordinación motriz y el ritmo mediante secuencias de movimiento con y sin implementos.
- Grado Cuarto: Fomentar el trabajo cooperativo y la expresión corporal a través de juegos tradicionales y actividades gimnásticas.
- Grado Quinto: Desarrollar la condición física y las habilidades deportivas, promoviendo la autonomía y la conciencia sobre la salud.
- Grado Sexto: Desarrollar las capacidades físicas básicas y el control corporal mediante actividades atléticas, gimnásticas y juegos predeportivos.
- Grado Séptimo: Fortalecer la técnica y la condición física a través de prácticas sistemáticas del atletismo, juegos de conjunto y ejercicios de control corporal.
- Grado Octavo: Perfeccionar las capacidades físico-motrices y los fundamentos deportivos aplicando técnica, táctica básica y hábitos de autocuidado.
- Grado Noveno: Aplicar con precisión la técnica, la táctica y la reglamentación de los deportes de conjunto, promoviendo el juego limpio y la prevención de lesiones.
- Grado Décimo: Integrar las capacidades físicas, técnicas y tácticas en actividades deportivas especializadas, asumiendo roles de liderazgo, arbitraje y análisis del rendimiento.
- Grado Undécimo: Consolidar un estilo de vida activo mediante la planificación autónoma del entrenamiento, la aplicación avanzada de la técnica deportiva y el fomento del bienestar integral.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

4.0 MARCO LEGAL

El presente plan se fundamenta en normativas nacionales e internacionales que regulan la educación física, entre ellas:

Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): Establece los lineamientos generales de la educación en Colombia y resalta la importancia de la educación física en la formación integral de los estudiantes.

Lineamientos Curriculares del Ministerio de Educación Nacional: Definen las competencias y orientaciones metodológicas para la enseñanza de la educación física.

DBA (Derechos Básicos de Aprendizaje) y Estándares Básicos de Competencias: Proporcionan directrices para el desarrollo de habilidades motrices y corporales en los diferentes niveles educativos.

Estas directrices garantizan la formación integral de los estudiantes y promueven la inclusión y equidad en la educación.

5.0 MARCO TEÓRICO

El área de Educación Física se fundamenta en teorías del desarrollo motor, el aprendizaje significativo y la pedagogía del juego. En este sentido, se consideran los siguientes enfoques:

Desarrollo Motor: Basado en autores como Gallahue y Ozmun, enfatiza la progresión de habilidades motrices en los niños a través de la exploración del movimiento.

Aprendizaje Significativo: Según Ausubel, el conocimiento se construye con base en experiencias previas, por lo que el aprendizaje de la educación física debe partir de situaciones cotidianas y vivenciales.

Ludopedagogía: Se centra en el juego como herramienta esencial para el desarrollo integral del estudiante, promoviendo la creatividad, la socialización y el aprendizaje cooperativo.

6.0 MARCO CONTEXTUAL

La Institución Educativa San Sebastián está ubicada en una zona de vulnerabilidad socioeconómica de Malambo, dentro del área Metropolitana de Barranquilla, la cual se caracteriza por un crecimiento demográfico acelerado y la presencia de población vulnerable. En este contexto, se identifican problemáticas como el bajo acceso a recursos educativos, dificultades en la comprensión de la historia y geografía, y limitaciones en la participación ciudadana. No obstante, la comunidad educativa cuenta con un alto sentido de pertenencia, lo que permite potenciar procesos de aprendizaje desde la colaboración y el trabajo en equipo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FISICA

7.0 MARCO CONCEPTUAL

El área de Educación Física se concibe como un espacio de formación integral que promueve el desarrollo motriz, la expresión corporal y la apropiación de valores ciudadanos. Desde los referentes nacionales de calidad, se enfatiza en la importancia de fortalecer el movimiento como base del aprendizaje, articulando los principios pedagógicos con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y las necesidades del contexto.

8.0 METODOLOGÍA

El proceso de enseñanza y aprendizaje se sustenta en metodologías activas que incluyen:

- Aprendizaje basado en el juego
- Trabajo cooperativo
- Enfoque ludopedagógico
- Estrategias didácticas para el desarrollo de la motricidad y la expresión corporal

8.0 RECURSOS

El plan de área contempla el uso de los siguientes recursos:

- Espacios físicos: Canchas deportivas, salones de clase y zonas verdes
- Materiales: Balones, cuerdas, colchonetas, aros, entre otros
- Recursos pedagógicos: Guías, libros y TIC

8.0 INTENSIDAD HORARIA

GRADO	ASIGNATURAS	INTENSIDAD HORARIA SEMANAL
TRANSICIÓN	• EDUCACIÓN FISICA	• 2 Horas
PRIMERO	• EDUCACIÓN FISICA	• 2 Horas
SEGUNDO	• EDUCACIÓN FISICA	• 2 Horas
TERCERO	• EDUCACIÓN FISICA	• 2 Horas



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

CUARTO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
QUINTO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas

SEXTO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
SEPTIMO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
OCTAVO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
NOVENO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
DECIMO	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas
ONCE	• EDUCACIÓN FÍSICA	• 2 Horas

9.0 EVALUACIÓN

La evaluación en Educación Física se desarrollará a través de:

- Evaluación formativa: Seguimiento del proceso de aprendizaje
- Evaluación sumativa: Valoración del desempeño en actividades finales
- Evaluación diagnóstica: Identificación de habilidades previas
- Autoevaluación: Reflexión del estudiante sobre su desempeño
- Coevaluación: Valoración entre pares
- Heteroevaluación: Valoración del docente

10.0 BIBLIOGRAFÍA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
TRANSICIÓN	1. Ministerio de Educación Nacional (2022). <i>Mallas de Aprendizaje: Educación Física, Recreación y Deporte.</i> 2. OMS (2019). <i>Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años.</i> 3. Londoño, C. (2021). <i>Didáctica de la educación física en la primera infancia: juego y movimiento.</i>
PRIMERO A TERCERO	1. Ministerio de Educación Nacional (2016). <i>Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA): Educación Física</i> 2. Castañer, M., & Camerino, O. (2022). <i>Motricidad y aprendizaje: el desarrollo de competencias en primaria.</i> 3. UNESCO (2021). <i>Educación Física de Calidad (EFC): Guía para responsables de políticas.</i>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

CUARTO Y QUINTO	1. Ministerio del Deporte (2020). <i>Manual de actividad física para escolares en Colombia.</i> 2. García-Marín, P. (2021). <i>Metodologías activas y ludopedagogía en la Educación Física contemporánea</i> 3. Campos-Granell, J. (2022). <i>Salud, condición física y bienestar en la edad escolar.</i>
SEXTO A NOVENO	1. Sánchez-Alcaraz, B. (2020). <i>Nuevas perspectivas en la enseñanza de los deportes de conjunto y el juego limpio.</i> 2. Ministerio del Deporte (2021). <i>Guías técnicas de fundamentación deportiva: Atletismo y Deportes de Conjunto.</i> 3. Valero, A. (2023). <i>Modelos de enseñanza en Educación Física: de la técnica a la táctica comprensiva.</i>
DÉCIMO Y UNDÉCIMO	1. OMS (2020). <i>Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.</i> 2. Ministerio de Salud y Protección Social (2022). <i>Plan Nacional de Promoción de la Salud: Estilos de Vida Activos.</i> 3. Fraile, A. (2020). <i>Gestión de la vida activa y planificación del entrenamiento autónomo en la educación media.</i>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN

PLAN DE ÁREA EDUCACIÓN FISICA