



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Once	AÑO	2026	PERIODO	1
EJE GENERADOR		Planificación Deportiva					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
PLANIFICO EL MEJORAMIENTO DE MI CONDICION FISICA A PARTIR DE LA ACTUALIZACION DE MI FICHA DE EVALUACION.	1. Organiza su propia ficha antropométrica y de evaluación. 2. Identifica las generalidades y conceptos sobre los test de condición física. 3. Defino un plan de acción para el mejoramiento de mi condición física.	Definición de test de condición física (fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia, agilidad), Ficha antropométrica, Programa de acondicionamiento físico.	1. Diseña su propia ficha antropométrica y de evaluación, recopilando y analizando los datos de su condición física. 2. Define un plan de acción (ej. microciclo) para el mejoramiento de su condición física, con objetivos SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes, con Tiempo). 3. Justifica la elección de los métodos y ejercicios de entrenamiento en función de sus objetivos.	Elaboración de Fichas Técnicas: Los estudiantes crean su propio perfil de condición física y salud, registrando datos biométricos. Investigación sobre Periodización: Estudio de los principios de la carga, la progresión y la especificidad en el entrenamiento deportivo. Taller de Coaching: Aprender a establecer objetivos de manera efectiva para el rendimiento físico.	Evaluación del diseño del plan personal.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Once	AÑO	2026	PERIODO	2
EJE GENERADOR		PREPARACION Y EJECUCION DEL PLAN SOBRE PREPARACION FISICA DE BASE					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
PLANIFICO EL MEJORAMIENTO DE MI CONDICION FISICA A PARTIR DE LA ACTUALIZACION DE MI FICHA DE EVALUACION.	1. Identifica las generalidades y conceptos sobre los test de condición física. 2. Propone su propio programa de acondicionamiento físico. 3. Ejecuta su plan de entrenamiento demostrando técnica y perseverancia.	Nutrición Ergonométrica, Ficha antropométrica, Clases de test (Fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia, agilidad), Programa de acondicionamiento físico.	1. Ejecuta su plan de entrenamiento diseñado en el periodo 1, demostrando disciplina, técnica y perseverancia. 2. Analiza los resultados obtenidos al finalizar el programa y los compara con los objetivos iniciales para evaluar la progresión. 3. Muestra una actitud de autocuidado y disciplina frente a los hábitos de vida saludable, reflejados en su rendimiento.	Práctica del Programa Personal: El docente supervisa y evalúa la correcta ejecución de los ejercicios del plan de entrenamiento individual. Sesiones de Monitorización: Registro semanal de la progresión del peso, las repeticiones y el tiempo en los ejercicios. Debate: Discusión sobre la importancia de la nutrición ergonómica (alimentación para el rendimiento).	Identifica las generalidades y conceptos sobre los test de condición física. Demuestra la importancia de cuidar la salud mediante la condición física. Propone su propio programa de acondicionamiento físico.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Once	AÑO	2026	PERIODO	3
EJE GENERADOR		Liderazgo y Organización					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Lidero la ejecución y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.	1. Lidera actividades físicas, deportivas y recreativas. 2. Aplica estrategias para promover la actividad física en la comunidad. 3. Evalúa críticamente los procesos de organización de eventos.	Liderazgo y toma de decisiones, Organización de eventos deportivos y recreativos, Promoción de estilos de vida saludable, Proyectos de actividad física.	1. Demuestra habilidades de liderazgo en la coordinación de grupos, asignación de tareas y resolución de conflictos en la organización de eventos. 2. Planifica y ejecuta un evento deportivo (mini-olimpiadas, crossfit challenge, etc.) asumiendo la responsabilidad total de la gestión. 3. Evalúa críticamente el proceso de organización, identificando logros y oportunidades de mejora para futuras actividades.	Proyecto de Emprendimiento Deportivo: Los estudiantes diseñan la propuesta de un evento deportivo (misión, visión, presupuesto, cronograma). Simulación de Evento: Ejecución del evento planificado, rotando los roles de logística, arbitraje y marketing. Análisis de Liderazgo: Discusión sobre los diferentes estilos de liderazgo y la toma de decisiones bajo presión.	Evaluación de liderazgo y gestión.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN SEBASTIAN
PLAN DE ÁREA

ÁREA	Educación Física	GRADO	Once	AÑO	2026	PERIODO	4
EJE GENERADOR		Proyectos de Vida y Actividad Física					
PERIODO							
ESTÁNDAR/ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS/MATRIZ DE REFERENCIA	D B A	SABERES (CONTENIDOS/TEMAS)	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (LOGROS)	ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS	EVALUACIÓN		
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	1. Reconoce la importancia de la actividad física en la proyección profesional y personal. 2. Valora las diferentes actividades físicas como recurso para el aprovechamiento del tiempo libre. 3. Evalúa los beneficios sociales, emocionales y físicos del dep	Deporte y proyecto de vida (áreas de estudio, profesionalización), Actividad física como recurso de tiempo libre, Valores del deporte (respeto, tolerancia, juego limpio).	1. Argumenta con solidez sobre el valor del deporte y la actividad física en el desarrollo profesional y la salud mental. 2. Elabora un plan personal de tiempo libre que incluya actividades físicas y recreativas sostenibles a largo plazo. 3. Promueve en su entorno el respeto, la tolerancia y el juego limpio, utilizando el deporte como herramienta de convivencia.	Foros y Debates: Discusión sobre el deporte como carrera profesional (licenciatura, fisioterapia, entrenamiento). Elaboración de un Ensayo: Escribir un trabajo argumentativo sobre la contribución de la Educación Física a su proyecto de vida. Role-playing: Dramatización de situaciones éticas y morales en el deporte.	Evaluación del pensamiento crítico y la argumentación.		