



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO PARÍS
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE BELLO
 DANE 105088000338 NIT No.811.033.203-2
MALLA CURRICULAR

Área: educación física	Grado: décimo
Docentes: Lina María Llano Valencia	
Objetivo del grado: <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo. • Generar estrategias para la práctica de una acción motriz acorde a las condiciones del momento y el contexto. • Asumir la toma de decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal. 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Motriz • Expresiva corporal • Axiológica corporal 	

Periodo: 1				
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares			Contenidos
¿Cómo logro establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas?	Competencia Motriz	C. Expresiva Corporal	C. Axiológica Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Condición Física: concepto, importancia y mejoramiento. • Capacidades físicas básicas: concepto y clasificación. • Entrenamiento de las capacidades físicas básicas: métodos y medios de desarrollo. • Valoración de las capacidades físicas básicas: test físicos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccione diferentes acciones motrices e identifique las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas. • Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices. • Apropiación de las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación. 	

--	--

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.	Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

Periodo: 2				
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares			Contenidos
¿Por qué es significativo para mi vida fortalecer mis competencias motrices y principios y valores sociales	Competencia Motriz	C. Expresiva Corporal	C. Axiológica Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Deporte. • Clasificación del deporte. • Tipos de deporte. • Juego. • Actividad Física. • Ejercicio
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida. • Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre. • Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida. 	

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales. • Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada 	Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana.

Periodo: 3				
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares			Contenidos
¿Cómo fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal?	Competencia Motriz	C. Expresiva Corporal	C. Axiológica Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene corporal. • Posturas corporales. • Respiración. • Relajación. • Pausas activas.
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. • Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. • Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. • Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. 	

Indicadores de desempeño		
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser
Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.	Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.	Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable.

