



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

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

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"> <li>• Condición Física: concepto, importancia y mejoramiento.</li> <li>• Capacidades físicas básicas: concepto y clasificación.</li> <li>• Entrenamiento de las capacidades físicas básicas: métodos y medios de desarrollo.</li> <li>• Valoración de las capacidades físicas básicas: test físicos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione diferentes acciones motrices e identifique las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.</li> <li>• Identifico las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.</li> <li>• Apropiación de las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en la ejecución y organización de actividades institucionales, en beneficio del desarrollo motriz de los compañeros de la institución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.</li> </ul>	

--	--

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"> <li>• Deporte.</li> <li>• Clasificación del deporte.</li> <li>• Tipos de deporte.</li> <li>• Juego.</li> <li>• Actividad Física.</li> <li>• Ejercicio</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizo rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.</li> <li>• Genero espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.</li> <li>• Establezco relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propongo actividades deportivas y recreativas con mis compañeros, con condiciones y reglas previamente acordadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco mis potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para mi vida.</li> </ul>	

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"> <li>• Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.</li> <li>• Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada</li> </ul>	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"> <li>• Higiene corporal.</li> <li>• Posturas corporales.</li> <li>• Respiración.</li> <li>• Relajación.</li> <li>• Pausas activas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.</li> <li>• Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.</li> <li>• Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.</li> </ul>	

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.

