



Formato  
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1  
Fp:08/08/2015  
Código:M2-F101  
Página:1

**GRADO: Décimo** **ÁREA: Educación física, recreación y deportes.** **ASIGNATURA: Educación física.** **INTENSIDAD HORARIA: 1 hora semanal.** **PERIODO Primero.**

<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.</li> <li>✓ Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones.</li> <li>✓ Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.</li> </ul>
--

<b>NÚCLEOS PROBLEMATICOS:</b> Habilidades fundamentales	<b>NÚCLEOS TEMÁTICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capacidades perceptivo motrices</li> <li>✓ Capacidades físico motrices</li> <li>✓ Capacidades socio motrices</li> <li>✓ ONU año internacional de los camelidos.</li> </ul>
--	---

COMPETENCIAS			
Competencias del área	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales	
<p><b>Competencia motriz.</b> Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor.</p> <p><b>La competencia expresiva corporal.</b> Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p><b>La competencia axiológica corporal.</b> Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p><b>Participación y responsabilidad democrática:</b> * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p><b>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:</b> * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p><b>De tipo personal.</b> * Cumplo las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p><b>De tipo interpersonal:</b> * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p><b>De tipo organizacional:</b> * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	



## Formato MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión: Ver:1

Fp:08/08/2015

Código:M2-F101

Página:2

<p>¿Fortalecer mis habilidades por medio de actividades que me permitan tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aceptación de distintos roles en el juego.</li> <li>✓ Intenta resolver los conflictos que puedan surgir dentro del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconoce el significado de responsabilidad social y muestra hábito de cuidado Personal y grupal en su diario convivir con el medio ambiente. (Protección del medio ambiente. Ley 1029/06, Decreto 1743/94)</li> <li>✓ Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas,</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar el trabajo en equipo como un aporte a su formación personal, respetando a cada uno de sus pares.</li> <li>2. Proponer actividades de conjunto</li> </ol>
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participa en ejercicios de desplazamiento y evacuación.</li> <li>✓ Aplica los métodos de juegos ofensivos y defensivos en los diferentes deportes colectivos o de conjunto.</li> <li>✓ Reconoce las diferentes señalizaciones de salidas de emergencia, rutas de evacuación y puntos de encuentro, ante una emergencia, identificando su ubicación en los diferentes espacios institucionales, como también los tipos de extintores y su uso. (Seguridad vial. Ley 1702/13)</li> <li>✓ Realiza diferentes actividades que le permiten el aprendizaje de las pruebas de lanzamiento, sus normas y su metodología.</li> </ul>	<p>sentimientos y Valores. ( Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. Catedra de la paz ley 1732</li> <li>✓ Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y creará actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. ( Seguridad vial. Ley 1702/13)</li> </ul>	<p>donde demuestre actitud de colaboración, tolerancia y no discriminación hacia los demás.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Comprender la importancia de la actividad física como elemento posibilitador de una mejor calidad de vida.</li> </ol>
--	--	--	---



Formato  
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1  
Fp:08/08/2015  
Código:M2-F101  
Página:3

**GRADO: Décimo ÁREA: Educación física, recreación y deportes. ASIGNATURA: Educación física. INTENSIDAD HORARIA: 1 hora semanal. PERIODO Segundo.**

<b>NÚCLEOS PROBLEMATICOS:</b>		<b>NÚCLEOS TEMÁTICOS:</b>	
Actividad física		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación física</li> <li>2. Capacidades coordinativas y condicionales.</li> <li>3. Sistema músculo esquelético.</li> <li>4. Elaboración de plan de actividad física</li> </ol>	
<b>COMPETENCIAS</b>			
<b>Competencias del área</b>	<b>Competencias ciudadanas</b>	<b>Competencias laborales generales</b>	
<b>Competencia motriz.</b> Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor.  <b>La competencia expresiva corporal.</b> Aplico diferentes técnicas de expresión	<b>Participación y responsabilidad democrática:</b> * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.  <b>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:</b>	<b>De tipo personal.</b> * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones.	



## Formato MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión: Ver:1

Fp:08/08/2015

Código:M2-F101

Página:4

<p>corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p><b>La competencia axiológica corporal.</b> Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p>* Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente.</p> <p>* Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto.</p> <p>* Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p>* Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. * Supero mis debilidades.</p> <p><b>De tipo interpersonal:</b> * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p><b>De tipo organizacional:</b> * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
<p>¿Reconozco en la preparación física una opción para mejorar mi estado corporal además de crear cultura por el ejercicio y a su vez madura mi sistema motor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconoce los aparatos del gimnasio, su uso adecuado y el perfecto funcionamiento de cada uno de ellos por medio de la manipulación de los mismos.</li> <li>✓ Identifica los diferentes grupos musculares que se trabajan en cada una de las máquinas siguiendo la planeación de trabajo.</li> <li>✓ Realiza su rutina de clase siguiendo la programación dada en la planeación dividida para cada entrenamiento.</li> <li>✓ Realiza un trabajo progresivo y secuencial llevando un buen control de las diferentes series y repeticiones y aumento de las cargas.</li> <li>✓ Identifica los diferentes procesos fisiológicos y bioquímicos que se activan por medio de la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asume con actitudes positivas la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable</li> <li>✓ Respeto las norma y asume la creación de nuevas normas.</li> <li>✓ Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agrupar ejercicios físicos según las capacidades coordinativas y condicionales</li> <li>2. Generar tareas motrices, indispensables para una correcta actividad física.</li> <li>3. Valorar el trabajo en equipo como un aporte a su formación personal, respetando a cada uno de sus pares.</li> </ol>



Formato  
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión:Ver:1

Fp:08/08/2015

Código:M2-F101

Página:5

**GRADO: Décimo ÁREA: Educación física, recreación y deportes. ASIGNATURA: Educación física. INTENSIDAD HORARIA: 1 hora semanal. PERIODO Tercero.**



## Formato MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión: Ver:1

Fp: 08/08/2015

Código: M2-F101

Página: 6

<b>NÚCLEOS PROBLEMATICOS:</b> Capacidades condicionales		<b>NÚCLEOS TEMÁTICOS:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fuerza</li> <li>2. Resistencia</li> <li>3. Velocidad</li> <li>4. flexibilidad</li> <li>5. Acondicionamiento físico general</li> </ol>	
COMPETENCIAS			
Competencias del área	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales	
<p><b>Competencia motriz.</b> Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor.</p> <p><b>La competencia expresiva corporal.</b> Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p><b>La competencia axiológica corporal.</b> Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p><b>Participación y responsabilidad democrática:</b> * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p><b>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:</b> * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p><b>De tipo personal.</b> * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p><b>De tipo interpersonal:</b> * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p><b>De tipo organizacional:</b> * Seleccione los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.</p>	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
<p>¿Cómo evaluó y hago seguimiento a mi condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas específicas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mejora su motricidad gruesa mediante los ejercicios afianzando así sus capacidades físicas.</li> <li>✓ Vivencia los valores de respeto, juego limpio, honestidad y trabajo en equipo en la ejecución directa de encuentros deportivos en las clases. (Justicia para la paz)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Abarca sencillas y complejas acciones de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias</li> <li>✓ Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas Catedra de la paz ley 1732</li> <li>✓ Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer las capacidades condicionales como un elemento básico para su vida cotidiana.</li> <li>2. Desarrollar las capacidades condicionales combinadas con la resistencia a la fuerza</li> <li>3. Realizar acondicionamiento físico general como una manera de</li> </ol>



Formato  
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión: Ver:1  
Fp: 08/08/2015  
Código: M2-F101  
Página: 7

	movimientos por medio de las capacidades condicionales.		<p>introducir al cuerpo un estilo de vida saludable.</p> <p>4. Evidenciar las diferentes capacidades condicionales por medio de actividades de apoyo y juego.</p>
--	---	--	---

**GRADO:** Décimo **ÁREA:** Educación física, recreación y deportes. **ASIGNATURA:** Educación física. **INTENSIDAD HORARIA:** 1 hora semanal. **PERIODO** Cuarto.

<b>NÚCLEOS PROBLEMATICOS:</b> Deportes adaptados	<b>NÚCLEOS TEMÁTICOS:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voleibol sentado</li> <li>2. Futbol adaptado</li> <li>3. Judo</li> <li>4. Baloncesto</li> <li>5. Mundial Rusia 2018</li> </ol>
---	--

**COMPETENCIAS**

Competencias del área	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
<p><b>Competencia motriz.</b> Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor.</p> <p><b>La competencia expresiva corporal.</b> Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones.</p> <p><b>La competencia axiológica corporal.</b> Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.</p>	<p><b>Participación y responsabilidad democrática:</b> * Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.</p> <p><b>Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:</b> * Reconozco que los derechos se basan en la igualdad de los seres humanos, aunque cada uno sea, se exprese y viva de manera diferente. * Comprendo que existen diversas formas de expresar las identidades (por ejemplo, la apariencia física, la expresión artística y verbal, y tantas otras...) y las respeto. * Comprendo que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.</p>	<p><b>De tipo personal.</b> * Cumpló las normas de comportamiento definidas en un espacio dado. * Utilizo adecuadamente los espacios y recursos a mi disposición. * Asumo las consecuencias de mis propias acciones. * Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos.</p> <p><b>De tipo interpersonal:</b> * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas.</p> <p><b>De tipo organizacional:</b> * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción.</p>



**Formato**  
**MALLA CURRICULAR DE PERÍODO**

Versión:Ver:1  
Fp:08/08/2015  
Código:M2-F101  
Página:8

		* Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.	
SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir de un esquema de deportes adaptativos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplica los métodos de juegos ofensivos y defensivos en los diferentes deportes de conjunto.</li> <li>✓ Utiliza la técnica básica de voleibol en los diferentes tipos de boleo, recepción y saque en situaciones reales de juego como fortalecimiento de la coordinación óculo-manual.</li> <li>✓ Aplica las técnicas básicas de los deportes de conjunto, adaptándolo en el fortalecimiento de la coordinación y manejo del cuerpo.</li> <li>✓ Aplica el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol, futbol, baloncesto y judo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus Consecuencias.(Cátedra de la paz Ley 1732)</li> <li>✓ Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas</li> <li>✓ Usa correctamente los escenarios deportivos y cuida los implementos deportivos de la institución.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descubrir el deporte adaptado como un medio para la auto expresión y la interacción con los demás.</li> <li>2. Construir una relación del conocimiento con las personas con movilidad reducida a la hora de realizar algunos movimientos</li> <li>3. Aprender conceptos básicos como reglamentos y técnicas de juegos de los deportes adaptados.</li> </ol>



Formato  
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

Versión: Ver:1  
Fp: 08/08/2015  
Código: M2-F101  
Página: 9

<p>Revisó <i>Natalia A. Bedoya J.</i></p>	<p>Verificó y aprobó <i>Rafael Cuesta R.</i></p>
<p><b>NATALIA BEDOYA JARAMILLO</b> Jefe de Área 02/02/2018</p>	<p><b>RAFAEL CUESTA ROMAÑA</b> Coord. Académico 05/02/2018</p>