Formato
MALLA CURRICULAR DE PERÍODO

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

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

Objetivos:

- ✓ Definir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.
- ✓ Elaborar propuestas de hábitos de vida personales y socializarlas con sus compañeros.
- ✓ Asegurar la confianza y autonomía en la decisión de apropiarse actividades que favorecen el cuidado de sí mismo.

NÚCLEOS PROBLEMICOS:	**NÚCLEOS TEMÁTICOS:**
Habilidades fundamentales	✓ Juegos de cooperación ✓ Juegos de oposición ✓ Coordinación óculo manual. ✓ Coordinación óculo pédica ✓ ONU año internacional de los camélidos.

COMPETENCIAS

Competencias del área	**Competencias ciudadanas**	**Competencias laborales generales**
Competencia motriz. Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor. **La competencia expresiva corporal.** Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones. **La competencia axiológica corporal.** Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.	**Participación y responsabilidad democrática:** ***** Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. **Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:** * 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.	**De tipo personal.** * 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. * Supero mis debilidades. **De tipo interpersonal:** * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. **De tipo organizacional:** * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.

SITUACIÓN PROBLEMA	**SABERES**		**INDICADORES**
	SABER Y HACER	**SER Y CONVIVIR**	
	✓ Realiza talleres de participación en grupo,	✓ Reconoce el significado de	

¿Fortalezco mis habilidades por medio de actividades que me permitan tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones?	buscando la comunicación con sus compañeras por medio del juego cooperativo. ✓ Percibe las expresiones del cuerpo de sus compañeras, mejorando así todas las posibilidades de comunicación a través de gestos. ✓ Reconoce e Intenta resolver los conflictos que puedan surgir dentro del grupo. ✓ Conoce los fundamentos básicos de la recreación	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.) ✓ Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y Valores. (Aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte. Ley 1029/06; Ley 934/04; Art. 2; Ley 181/95. ✓ Mantiene y respeta las reglas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas. ✓ Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y crea actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13)	1. Explicar la importancia de una correcta y frecuente actividad física para la conservación de la salud. 2. Aplicar los conceptos y principios del movimiento en el mejoramiento de la condición física a través del juego. 3. Facilitar la difusión de juegos que permitan desarrollar actitudes y valores coeducativos y cooperativos. 4. Fomentar la ayuda mutua y destacar la importancia de la autonomía personal mediante juegos cooperativos y de oposición.

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

NÚCLEOS PROBLEMICOS:	**NÚCLEOS TEMÁTICOS:**
Actividad física y deporte	✓ Preparación física ✓ Capacidades coordinativas y condicionales. ✓ Sistema músculo esquelético. ✓ Elaboración de plan de actividad física ✓ Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS		
Competencias del área	**Competencias ciudadanas**	**Competencias laborales generales**

Competencia motriz. Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor. **La competencia expresiva corporal.** Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones. **La competencia axiológica corporal.** Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.	**Participación y responsabilidad democrática:** ***** Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. **Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:** * 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.	**De tipo personal.** * 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. * Supero mis debilidades. **De tipo interpersonal:** * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. **De tipo organizacional:** * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.

SITUACIÓN PROBLEMA	**SABERES**		**INDICADORES**
	SABER Y HACER	**SER Y CONVIVIR**	
¿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?	✓ 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. ✓ Identifica los diferentes paquetes musculares que se trabajan en cada una de las maquinas, teniendo en cuenta las cargas por medio de las series y volúmenes. ✓ Diseña su propio plan de entrenamiento semanal de acuerdo a su capacidad física y al volumen ideal a manipular en cada uno de los ejercicios.	✓ Asume con actitudes positivas la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable. ✓ Respeta las señalizaciones e indicaciones viales en los desplazamientos y crea actitudes de prevención y conocimiento de técnicas defensivas en relación al tráfico. (Seguridad vial. Ley 1702/13)	1. Identificar y reconocer los conceptos de la actividad física para la salud. 2. Explicar la importancia de la actividad física para la vida cotidiana. 3. Agrupar ejercicios físicos según las capacidades coordinativas y condicionales.

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

NÚCLEOS PROBLEMICOS:	**NÚCLEOS TEMÁTICOS:**
Deportes adaptados	✓ Voleibol sentado ✓ Futbol adaptado ✓ Judo ✓ Baloncesto ✓ Mundial Rusia 2018

COMPETENCIAS

Competencias del área	**Competencias ciudadanas**	**Competencias laborales generales**
Competencia motriz. Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor. **La competencia expresiva corporal.** Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones. **La competencia axiológica corporal.** Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.	**Participación y responsabilidad democrática:** ***** Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. **Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:** * 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.	**De tipo personal.** * 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. **De tipo interpersonal:** * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. **De tipo organizacional:** * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * 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?	✓ Aplica los métodos de juegos ofensivos y defensivos en los diferentes deportes de conjunto. ✓ Utiliza la técnica básica de voleibol en los diferentes tipos de boleo, recepción y	✓ Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias Catedra de la paz ley 1732 ✓ Mantiene y respeta las normas de juego y contribuye a la creación de nuevas normas	1. Asociar el juego como una actividad que permite la interacción con los demás. 2. Descubrir el deporte adaptado como un medio para la auto expresión y la interacción con los

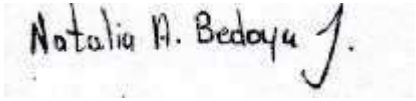
	saque en situaciones reales de juego como fortalecimiento de la coordinación óculo-manual. ✓ Aplica las técnicas básicas de los deportes de conjunto, adaptándolo en el fortalecimiento de la coordinación y manejo del cuerpo. ✓ Aplica el conocimiento de posiciones, funciones y desplazamientos defensivos y ofensivos en el terreno de juego de voleibol, futbol, baloncesto y judo.	✓ Asume la educación física como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	demás. 3. Construir una relación del conocimiento con las personas con movilidad reducida a la hora de realizar algunos movimientos 4. Aprender conceptos básicos como reglamentos y técnicas de juegos de los deportes adaptados.

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

NÚCLEOS PROBLEMICOS:	**NÚCLEOS TEMÁTICOS:**
PRIMEROS AUXILIOS	✓ Asistencia donde presta en una situación de peligro o necesidad. (prevención atención de desastres) ✓ Reanimación cardio pulmonar ✓ Seguridad personal ✓ Lesiones leves vs graves
COMPETENCIAS	

Competencias del área	Competencias ciudadanas	Competencias laborales generales
Competencia motriz. Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor. **La competencia expresiva corporal.** Aplico diferentes técnicas de expresión corporal en manifestaciones propias de sentimientos, ideas y emociones. **La competencia axiológica corporal.** Identifico la importancia de la actividad física como mecanismo preventivo de la salud.	**Participación y responsabilidad democrática:** ***** Uso mi libertad de expresión y respeto las opiniones ajenas. * Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas. **Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias:** * 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.	**De tipo personal.** * 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. **De tipo interpersonal:** * Respeto las ideas expresadas por los otros, aunque sean diferentes de las mías. * Aporto mis recursos para la realización de tareas colectivas. **De tipo organizacional:** * Selecciono los materiales que requiero para el desarrollo de una tarea o acción. * Conservo en buen estado los recursos a los que tengo acceso.

SITUACIÓN PROBLEMA	SABERES		INDICADORES
	SABER Y HACER	SER Y CONVIVIR	
¿Reconozco la importancia de los primeros auxilios como prevención de desastres en la vida cotidiana?	✓ Aplica métodos de salvación en situaciones de peligro o alguna necesidad. ✓ Aplica principios básicos de la actividad física, para mantener una correcta postura corporal en casos de atendimientos a las necesidades. ✓ Aplica el conocimiento adquirido para evidenciarlo en la ejecución de las actividades.	✓ Asume los primeros auxilios como un conocimiento adquirido para la vida diaria. ✓ Asume la educación física como una práctica diaria para contra restar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. (aprovechamiento del tiempo libre, la recreación o el deporte ley 1029/06, ley 934/04, ley 181/95) ✓ Vivencia los valores de respeto, juego limpio, honestidad y trabajo en equipo en la ejecución directa de encuentros deportivos en las clases.	1. Desarrollar Pautas para promover la seguridad, prevención de accidentes y primeros auxilios en las actividades didácticas habituales. 2. Establecer un conocimiento general de los aspectos más relevantes de la prevención de riesgos. 3. Integrar normas de respeto en cada actividad que realiza y las evidencia en su comportamiento consigo misma y con los demás. 4. Reconocer la manera adecuada de realizar la Reanimación cardio pulmonar

Revisó	Verificó y aprobó
	
NATALIA BEDOYA JARAMILLO **Jefe de Área** 02/02/2018	**RAFAEL CUESTA ROMAÑA** **Coord. Académico** 05/02/2018