



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

. MALLA CURRICULAR

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO: DÉCIMO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN			ESTRATEGÍAS METODOLOGICAS	
COGNITIVOS (Cognitivo - Saber)	PROCEDIMENTALES (Praxiológicos - Hacer)	ACTITUDINALES (Axiológicos - Ser)		
Evaluaciones escritas (diagnósticas - externas) y orales Trabajos de consulta. 1. Sustentaciones. 2. Exposiciones.	1. Práctica de la actividad física 2. Desarrollo de talleres. 3. Manejo eficiente y eficaz del movimiento corporal de acuerdo a la edad y el grado. 4. Planteamiento y resolución de problemas en situaciones deportivas. Y de actividad físicas sistémica.	1. Autoevaluación. 2. Trabajo en equipo. 3. Participación en clase y toma de nota de las sesiones antes de la práctica. 4. Trabajo individual y grupal de manera responsable y eficaz. 5. Presentación personal y de su entorno.	1. Trabajo Individual. 2. Trabajo en equipo. 3. Cuidado del material didáctico. 4. Exposiciones. 5. Sustentaciones. 6. Puesta en común. 7. Juego tradicional y de la calle. 8. Torneo inter clases de fútbol y baloncesto.	9. Salidas pedagógicas. 10. Evaluación práctica de las actividades de clase.

COMPETENCIAS ACTITUDINALES Y PROCEDIMENTALES:

- ✓ Actúa con responsabilidad y respeto en las diferentes actividades de la vida cotidiana.
- ✓ Reconoce la importancia de relacionarme con otras personas de manera pacífica sin recurrir a la violencia.
- ✓ Relaciona el deporte y la actividad física sistémica con los estilos de vida saludable.
- ✓ Identifica su esquema corporal y la importancia del auto cuidado.

ESTANDARES:	
COMPONENTES: 1. Actividad física y salud. (físico-motor) 2. Desarrollo perceptivo motriz. (Componente Psicomotor)	<ul style="list-style-type: none">- Reconozco la importancia de la actividad física como un aspecto fundamental en mi proyecto de vida saludable.- Utilizo el deporte, la educación física y la recreación como medios para el cuidado de mi salud y la adquisición de valores.

PERIODO: I

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	REFERENTES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Por qué es importante la educación física para el desarrollo integral del ser humano?	<ul style="list-style-type: none">- Preparación física- Conceptualización- Principios- Efectos físicos y psicológicos.- Aplicación de un plan de preparación física.- Deporte educativo, recreativo, terapéutico y extremo- Principios de la dinámica deportiva	<ul style="list-style-type: none">- Competencia físico motriz: Interpretativa.- Competencia perceptiva motriz: argumentativa.- Competencia socio motriz: propositiva.	<ul style="list-style-type: none">- Realiza actividades físicas sistémicas para el mejoramiento de las capacidades motrices.- Aplica los conceptos de ejes y planos a través de gráficas.- Identifica la posición que toma el cuerpo en cada plano mediante la aplicación de ejercicio.- Demuestra la importancia de la preparación física a través de ejercicios como: correr, lanzar, saltar entre otros.

PERIODO: II

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	REFERENTES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
¿Cómo combinar formas jugadas de manera	<ul style="list-style-type: none">- Baloncesto- Voleibol	<ul style="list-style-type: none">- Competencia físico motriz: Interpretativa.- Competencia perceptiva motriz: argumentativa.	<ul style="list-style-type: none">- Incorpora las habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto y voleibol.

<p>paralela en la enseñanza de la fundamentación técnica y táctica del baloncesto y voleibol?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentación táctico y técnico del juego. - Gimnasia de suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia socio motriz: propositiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valora la práctica del baloncesto y voleibol como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales. <p>Utiliza sus capacidades para solucionar problemas de manera eficiente y oportuna durante el desarrollo del juego.</p>
---	---	--	--

PERIODO: III

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	REFERENTES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<p>¿Cómo prevengo las lesiones deportivas a partir de la educación física y el movimiento sistémico?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes y lesiones deportivas - Lesiones y voleibol. - lesiones y básquetbol - lesiones y fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia físico motriz: Interpretativa. - Competencia perceptiva motriz: argumentativa. - Competencia socio motriz: propositiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza actividades relacionadas con el juego y simulacro de lesiones deportivas. - Establece relaciones y diferencias entre las diferentes lesiones deportivas. - Participa en la planeación y ejecución y prevención de las diferentes lesiones deportivas. - Entrega oportuna de talleres e informes sobre juegos, como complemento a la práctica, aplicando contenidos en clase

PERIODO: IV

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA	REFERENTES TEMÁTICOS	COMPETENCIAS	INDICADORES DE DESEMPEÑO
<p>¿Porque es importante tener en cuenta la edad, el sexo, la salud y la alimentación para realizar actividades físicas?</p>	<p>Deportes alternativos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uultimate - Gimnasio - Natación - Ajedrez - Aeróbicos <p>Nutrición y dietética.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estados nutricionales. - Tablas de alimentos. - Medidas antropométricas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia físico motriz: Interpretativa. - Competencia perceptiva motriz: argumentativa. - Competencia socio motriz: propositiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza los deportes alternativos la como medios para el cuidado de su salud. - Reconoce la mala utilización de los avances tecnológicos como causa principal del sedentarismo. - Reconoce su estado nutricional y necesidades alimentarias de acuerdo a su índice de masa corporal. - Prescribe su dieta alimenticia con el acompañamiento de un profesional en nutrición y dietética - Practica en su tiempo libre actividades de acondicionamiento físico como medio de mejoramiento y conservación de la salud.

INDICADORES DE DESEMPEÑO

ACTITUDINALES:

- ✓ Presenta con responsabilidad los implementos y herramientas necesarias para el desarrollo de las clases.
- ✓ Asiste con puntualidad y muestra actitud positiva frente los compromisos propuestos en clase.
- ✓ Desarrolla los compromisos escolares propuestos para la casa en forma responsable y puntual.
- ✓ Muestra actitud de estudio y preparación para los quices, las evaluaciones de contenido y de periodo.

PROCEDIMENTALES:

- ✓ Maneja en forma correcta y eficaz las operaciones elementales.
- ✓ Tiene un buen manejo de los saberes previos para abordar temas correspondientes al grado.
- ✓ Es organizado(a) en sus procesos operativos y maneja una secuencia lógica de ellos.