



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO:DECIMO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE:DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: I	AÑO: 2025	
<p>PREGUNTA : Cómo influyen las capacidades físicas y las coordinativas en el rendimiento y la ejecución de los deportes que practicas, y cómo puedes desarrollar estas capacidades para mejorar tu desempeño físico y deportivo?</p>					
<p>En este núcleo temático, los estudiantes profundizan en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, fundamentales para mejorar el rendimiento en diversos deportes. Además, exploran cómo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) influyen directamente en la ejecución de habilidades deportivas específicas. A través de la práctica de deportes y actividades físicas, los estudiantes identificarán la importancia de las capacidades físicas y coordinativas en su vida cotidiana, el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones.</p>					
ESTANDARES		NUCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar capacidades físicas fundamentales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) a través de la práctica regular y el uso de ejercicios específicos. • Mejorar capacidades coordinativas esenciales (coordinación, agilidad, equilibrio, ritmo) mediante ejercicios y actividades que requieran movimientos sincronizados y de precisión. • Aplicar las capacidades físicas y coordinativas de manera efectiva en la práctica de deportes individuales y de equipo, optimizando el rendimiento y el control técnico. • Reflexionar sobre el impacto del entrenamiento físico y coordinativo en el bienestar personal, la prevención de lesiones y el rendimiento deportivo a largo plazo. 		<p>UNIDAD #01</p> <p>Las Capacidades Físicas, Coordinativas y los Deportes</p>	<p>CONTENIDOS DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de las capacidades físicas en deportes específicos: ¿Cómo la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación se aplican en deportes como el fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, entre otros? • Cómo las capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, agilidad) son esenciales para el desarrollo de habilidades deportivas de alto nivel. • La transferencia de capacidades físicas y coordinativas a la práctica de deportes individuales y colectivos.. • Planificación de entrenamientos físicos personalizados para mejorar capacidades específicas (fuerza, velocidad, resistencia, etc.) • Diseño de ejercicios y actividades deportivas que integren tanto capacidades físicas como coordinativas para optimizar el rendimiento físico general. • La importancia del descanso, la nutrición y la técnica adecuada para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas. 		
COMPETENCIAS DEL AREA					
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia Corporal: Desarrollar y aplicar habilidades motrices básicas y complejas en la práctica de diferentes juegos y actividades físicas, favoreciendo la autonomía y la confianza en sus capacidades físicas y motrices. • Competencia Afectiva: reconocer la importancia de la actividad física para la salud, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales, promoviendo actitudes de respeto, cooperación, y trabajo en equipo. • Competencia Cognitiva: comprender y aplicar las normas básicas de los juegos y deportes, así como las estrategias que favorecen la participación activa y el respeto en las actividades físicas, tanto individuales como grupales. • Competencia Ética: adoptar actitudes de respeto, responsabilidad y justicia en los diferentes espacios de práctica deportiva, valorando la diversidad de habilidades y la inclusión en las actividades físicas. 					
COMPETENCIAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
ARGUMENTATIVA	INTERPRETATIVA	PROPOSITIVA	SABER	HACER	SER
Explica, basándose en el conocimiento adquirido, cómo el entrenamiento y el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas pueden mejorar el rendimiento deportivo y la calidad de vida.	Analizar cómo las capacidades físicas y coordinativas influyen en el desempeño de diversas modalidades deportivas, reconociendo la interacción entre estas capacidades en la mejora del rendimiento deportivo.	Diseña un plan de entrenamiento que incluya ejercicios específicos para mejorar las capacidades físicas y coordinativas, adaptados a sus necesidades y metas deportivas individuales.	Explica cómo las capacidades físicas y coordinativas contribuyen a la ejecución técnica en deportes específicos.	Aplica correctamente las capacidades físicas y coordinativas en la práctica de deportes y juegos, demostrando mejora en el rendimiento.	Participa de manera activa y constante en el proceso de entrenamiento físico, demostrando compromiso con la mejora de sus capacidades.



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO: DECIMO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: II	ÁÑO: 2025	
<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: Cómo influyen las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) en el rendimiento de los deportes que practicas, y cómo los test físicos pueden ayudarte a evaluar tu nivel de acondicionamiento físico para mejorar tu rendimiento deportivo?</p>					
<p>Este núcleo temático tiene como propósito que los estudiantes comprendan las capacidades físicas fundamentales (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación) y su relación con la práctica deportiva. Además, se abordarán los test físicos como herramientas para evaluar estas capacidades. A través de actividades y pruebas físicas, los estudiantes desarrollarán una mayor conciencia sobre su condición física, cómo mejorarla y cómo realizar un seguimiento de su progreso en el ámbito deportivo.</p>					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> Identificar y aplicar las capacidades físicas fundamentales (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación) en diferentes contextos deportivos. Participar activamente en la práctica de deportes que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas y al bienestar general. Aplicar los test físicos para evaluar su nivel de condición física, reflexionando sobre los resultados y estableciendo metas de mejora. Desarrollar un plan de entrenamiento adecuado para mejorar las capacidades físicas y optimizar el rendimiento en deportes. 		<p>UNIDAD #02</p> <p>Las Capacidades Físicas, los Deportes y los Test Físicos</p>	<p>CONTENIDOS DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Clasificación de los deportes: individuales, de equipo y de contacto. La importancia de cada capacidad física en diferentes deportes: ¿Qué capacidades son más necesarias en fútbol, baloncesto, atletismo, natación, etc.? Práctica de deportes como método para mejorar las capacidades físicas. Uso de los test para evaluar el nivel de acondicionamiento físico personal. Cómo interpretar los resultados y elaborar un plan de entrenamiento adecuado según las capacidades físicas evaluadas. Importancia del seguimiento regular del progreso físico. 		
COMPETENCIAS DEL AREA					
<ul style="list-style-type: none"> Competencia Corporal: Desarrollar y aplicar habilidades motrices básicas y complejas en la práctica de diferentes juegos y actividades físicas, favoreciendo la autonomía y la confianza en sus capacidades físicas y motrices. Competencia Afectiva: reconocer la importancia de la actividad física para la salud, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales, promoviendo actitudes de respeto, cooperación, y trabajo en equipo. Competencia Cognitiva: comprender y aplicar las normas básicas de los juegos y deportes, así como las estrategias que favorecen la participación activa y el respeto en las actividades físicas, tanto individuales como grupales. Competencia Ética: adoptar actitudes de respeto, responsabilidad y justicia en los diferentes espacios de práctica deportiva, valorando la diversidad de habilidades y la inclusión en las actividades físicas. 					
COMPETENCIAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
ARGUMENTATIVA	INTERPRETATIVA	PROPOSITIVA	SABER	HACER	SER
Explicar la importancia de las habilidades gimnásticas en el fortalecimiento del esquema corporal y el desarrollo de capacidades físicas, sustentando cómo estas impactan el desempeño deportivo y cotidiano.	Analizar cómo las capacidades físicas influyen en el rendimiento deportivo y cómo cada deporte exige un tipo específico de capacidad física, identificando su propósito y la importancia del control corporal en su ejecución.	Diseñar y ejecutar secuencias gimnásticas simples, combinando movimientos básicos con creatividad y precisión, adaptándolos a sus capacidades y al espacio disponible.	Identifica las características de los movimientos gimnásticos básicos y explica los pasos para su correcta ejecución.	Ejecuta rodadas hacia adelante y hacia atrás, equilibrios básicos y saltos simples con control y precisión.	Participa activamente en actividades gimnásticas, mostrando respeto por sus compañeros y compromiso con su propio aprendizaje.



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO:DECIMO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE:DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: III	AÑO:	
<p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿ Cómo influye la clasificación de los deportes (individuales, colectivos, de equipo, de combate, etc.) en la elección de las habilidades que necesitas desarrollar y en el tipo de estrategias que utilizas durante la práctica o competencia?</p>					
<p>Descripcion del Nucleo temático: Este núcleo temático tiene como objetivo que los estudiantes comprendan las diferencias y similitudes entre los deportes de conjunto e individuales, y cómo estas características influyen en el desarrollo de habilidades físicas y sociales. A través de la práctica de ambos tipos de deportes, se fomenta la colaboración, el respeto, la competitividad sana y el autoconocimiento, permitiendo a los Estudiante identificar sus fortalezas y áreas de mejora tanto en actividades grupales como en individuales.</p>					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> Participar en deportes de conjunto e individuales, aplicando las reglas y estrategias básicas. Demostrar trabajo en equipo y colaboración en deportes colectivos, y autonomía y responsabilidad en deportes individuales. Reconocer y aplicar las habilidades y capacidades necesarias para desarrollar un rendimiento óptimo en ambos tipos de deportes. Reflexionar sobre las similitudes y diferencias entre los deportes de conjunto e individuales, entendiendo su impacto en el desarrollo físico, social y emocional. 		<p>UNIDAD#03</p> <p>Los Deportes de Conjunto e Individuales</p>	<p>CONTENIDOS DEL TEMA:</p> <p>Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> Características de los deportes de conjunto: trabajo en equipo, estrategias colectivas, roles en el equipo, importancia de la comunicación y coordinación. Ejemplos: fútbol, baloncesto, voleibol, hockey, entre otros. Reglas básicas de los deportes de conjunto Capacidades necesarias para destacar en ambos tipos de deportes: agilidad, resistencia, coordinación, comunicación, liderazgo, cooperación. Fomento de valores como el respeto, la empatía y la perseverancia. <p>Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia)</p> <ul style="list-style-type: none"> Reglas y técnicas 		
COMPETENCIAS DEL AREA					
<ul style="list-style-type: none"> Competencia Corporal: Desarrollar y aplicar habilidades motrices básicas y complejas en la práctica de diferentes juegos, deportes, actividades físicas favoreciendo la autonomía y la confianza en sus capacidades físicas y motrices. Competencia Afectiva: reconocer la importancia de la actividad física para la salud, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales, promoviendo actitudes de respeto, cooperación, y trabajo en equipo. Competencia Cognitiva: comprender y aplicar las normas básicas de los juegos y deportes, así como las estrategias que favorecen la participación activa y el respeto en las actividades físicas, tanto individuales como grupales. Competencia Ética: adoptar actitudes de respeto, responsabilidad y justicia en los diferentes espacios de práctica deportiva, valorando la diversidad de habilidades y la inclusión en las actividades físicas. 					
COMPETENCIAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
ARGUMENTATIVA	INTERPRETATIVA	PROPOSITIVA	SABER	HACER	SER
Explica, de manera razonada, la importancia de cada capacidad física en la práctica deportiva y cómo los test físicos permiten medir la mejora de estas capacidades.	Analizar cómo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) influyen en el rendimiento deportivo y cómo cada deporte exige un tipo específico de capacidad física.	Diseñar y proponer un plan de entrenamiento personalizado para mejorar una capacidad física específica según los resultados de los test físicos realizados, teniendo en cuenta las necesidades personales o grupales.	Conoce la relación entre las capacidades físicas y los deportes, comprendiendo qué capacidades son más relevantes para cada tipo de deporte.	Aplica las capacidades físicas en la práctica de deportes mejorando el rendimiento personal y en equipo.	Participa activamente en la evaluación de su propio acondicionamiento físico, para alcanzar metas de desarrollo físico.



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO: DECIMO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: IIII	ÁÑO: 2025	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿Cómo influye la práctica regular del deporte y la recreación en la adopción de estilos de vida saludables a largo plazo?					
Esta propuesta busca desarrollar una comprensión crítica y profunda en los estudiantes de grado 11° sobre cómo la práctica del deporte, la recreación y el mantenimiento de hábitos saludables pueden mejorar su calidad de vida a largo plazo, tanto a nivel físico como emocional. Además, se fomenta la participación activa y la propuesta de soluciones creativas para promover la salud dentro de sus comunidades.					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> Estándar 1: Los estudiantes demuestran comprensión sobre cómo el deporte y la recreación impactan la salud física y emocional a largo plazo, comprendiendo su relación con la prevención de enfermedades y el bienestar integral. Estándar 2: Los estudiantes aplican estrategias de hábitos saludables, incluyendo la práctica de deporte, recreación, y nutrición balanceada, en su vida diaria. Estándar 3: Los estudiantes desarrollan y argumentan propuestas para fomentar la actividad física y recreativa en su comunidad, promoviendo el acceso a estilos de vida saludables. Estándar 4: Los estudiantes demuestran habilidad para planificar y ejecutar un programa de ejercicios físicos adaptado a sus necesidades y objetivos personales de salud. 		UNIDAD#04 El deporte, la recreación y los estilos de vida saludable	CONTENIDOS DEL TEMA: <ul style="list-style-type: none"> Análisis de los beneficios del deporte para la salud integral: mejora de la condición física, bienestar emocional y prevención de enfermedades. La importancia del ejercicio cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad en la prevención. La recreación como medio para reducir el estrés, mejorar la sociabilidad y la salud emocional. Actividades recreativas que fomentan el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales. Nutrición balanceada y ejercicio como factores clave en la prevención de enfermedades. La relación entre el descanso, la hidratación y la actividad física en la promoción de un estilo de vida saludable. Estrategias para incorporar hábitos saludables en la rutina diaria y mantener la motivación a largo plazo. 		
COMPETENCIAS DEL AREA					
<ul style="list-style-type: none"> Competencia Corporal: Desarrollar y aplicar habilidades motrices básicas y complejas en la práctica de diferentes juegos, deportes, actividades físicas favoreciendo la autonomía y la confianza en sus capacidades físicas y motrices. Competencia Afectiva: reconocer la importancia de la actividad física para la salud, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales, promoviendo actitudes de respeto, cooperación, y trabajo en equipo. Competencia Cognitiva: comprender y aplicar las normas básicas de los juegos y deportes, así como las estrategias que favorecen la participación activa y el respeto en las actividades físicas, tanto individuales como grupales. Competencia Ética: adoptar actitudes de respeto, responsabilidad y justicia en los diferentes espacios de práctica deportiva, valorando la diversidad de habilidades y la inclusión en las actividades físicas. 					
COMPETENCIAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
ARGUMENTATIVA	INTERPRETATIVA	PROPOSITIVA	SABER	HACER	SER
Argumentar sobre la importancia del deporte y la recreación para la salud, utilizando datos científicos y ejemplos concretos para respaldar sus puntos de vista.	Interpretar investigaciones científicas sobre los efectos del ejercicio físico, el deporte y la recreación en la salud, y aplicarán esta información para crear propuestas personalizadas de actividad física.	Proponer proyectos y actividades recreativas en su entorno, que fomenten estilos de vida saludables, adaptando las propuestas a las necesidades específicas de su comunidad o entorno escolar.	Expone de manera clara y coherente los beneficios del deporte y la recreación para la salud física y mental, respaldado por datos científicos o experiencias personales.	Implementa y evalúa actividades recreativas que promuevan la integración de hábitos saludables entre sus compañeros y en su comunidad.	Relaciona correctamente los conceptos de nutrición, ejercicio y descanso dentro de un enfoque saludable de la vida.