



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

| | | | | | |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|

| | | | | |
|---------------|--|--------------------------------------|------------|-----------|
| GRADO: CUARTO | ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES | DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA | PERIODO: I | AÑO: 2025 |
|---------------|--|--------------------------------------|------------|-----------|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cuáles son mis posibilidades de movimiento para la práctica de las actividades deportivas teniendo en cuenta la ergonomía e higiene corporal?

| ESTANDARES | | NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO) | CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS) | | |
|---|----------------|--|---|-------|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> Valora la actividad motriz como eje fundamental de su desarrollo corporal, practicando las actividades atléticas como medio para el desarrollo de las habilidades motrices básicas Realiza en forma secuencial ejercicios gimnásticos para adquirir potencialidad en el desarrollo de Las capacidades físicas. Refuerza los conceptos de las capacidades coordinativas a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. | | <p>UNIDAD #01</p> <p>Reconozco mi esquema corporal, y sus formas de movimiento</p> | <p>CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de Competencias Motrices Valores y Actitudes en la Práctica Deportiva Diversidad de Actividades Físicas y Deportivas Desarrollo de la Condición Física y la Salud Adaptación a la Diversidad Relación con Otras Áreas del Conocimiento Ética y Respeto por el Entorno | | |
| <p>COMPETENCIAS DEL AREA</p> <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 |



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

| | | | | | |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| Explicar cómo las actividades físicas realizadas en clase contribuyen al desarrollo de habilidades motrices y al fortalecimiento del cuerpo, relacionando los beneficios con el cuidado de la salud." | Interpretar las reglas y objetivos de los juegos o deportes practicados, comprendiendo cómo estas contribuyen a la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo en el contexto de la actividad física. | Proponer estrategias o actividades físicas que permitan mejorar las habilidades motrices personales, considerando las preferencias y necesidades de cada estudiante, para promover una participación activa divertida en clase. | -Lidera actividades recreativas y deportivas. -Coordina patrones básicos de movimientos y conservar su equilibrio en la ejecución De ellos. | Desarrolla movimientos de agilidad y habilidad con pelotas, bastones, cuerdas y otros. | Muestra distintas calidades demovimiento acordes con las exigencias de adecuación del tono muscular y con el espacio-tiempo. |
| | | | | | |

| | | | | |
|---------------|--|--------------------------------------|-------------|-----------|
| GRADO: CUARTO | ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES | DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA | PERIODO: II | AÑO: 2025 |
|---------------|--|--------------------------------------|-------------|-----------|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo desarrollo mishabilidades, Gimnásticas básicas?

| ESTANDARES | NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO) | CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS) |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Identificar los movimientos fundamentales de la gimnasia, como giros, equilibrios, saltos y desplazamientos. Reconocer la importancia de la flexibilidad, fuerza y coordinación en la ejecución de habilidades gimnásticas. Realizar movimientos gimnásticos como rodadas (hacia adelante y hacia atrás), equilibrios simples (sobre una pierna o en puntos específicos) y saltos básicos con control. Combinar movimientos gimnásticos en secuencias sencillas, demostrando coordinación y fluidez. Mejorar la flexibilidad mediante ejercicios dirigidos a estiramientos específicos. Respetar las capacidades individuales y fomentar un ambiente de apoyo mutuo. | <p>UNIDAD #02</p> <p>Desarrollo mis habilidades Gimnásticas Básicas</p> | <p>CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El uso del espacio - Postura corporal en movimientos básicos - Técnicas básicas de desplazamiento - La importancia del calentamiento - Equilibrio sobre superficies horizontales y verticales: - Posturas de equilibrio - Acrobacias sencillas: - Trabajo en equipo para el apoyo en movimientos gimnásticos: |
| COMPETENCIAS DEL AREA | | |



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

| | | | | | |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|

| | | |
|---|--|--|
| <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 |
|--|---|--|--|---|--|
| Argumenta la importancia de las habilidades gimnásticas en su desarrollo físico y emocional, integrando sus aprendizajes en el contexto del cuidado del cuerpo y el trabajo en equipo. | Interpreta los movimientos y secuencias gimnásticas en función de su propia capacidad motriz, reconociendo los elementos fundamentales de la técnica, el ritmo y la seguridad en la práctica. | Propone y adapta secuencias gimnásticas de manera creativa, desarrollando su capacidad para organizar movimientos y experimentar con diferentes combinaciones que potencien su expresión corporal. | Explica de manera clara cómo las habilidades gimnásticas (como el salto, el equilibrio y las acrobacias) favorecen su salud y su capacidad de concentración. | Realiza secuencia de movimientos gimnásticos, combinando saltos, giros y equilibrios en una rutina fácil. | Reconoce errores en su propia ejecución y puede sugerir ajustes para mejorar la técnica. |

| | | | | |
|---------------|--|--------------------------------------|--------------|-----------|
| GRADO: CUARTO | ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES | DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA | PERIODO: III | AÑO: 2025 |
|---------------|--|--------------------------------------|--------------|-----------|

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿Por qué es importante aprender y practicar deportes en equipo e individuales, y cómo pueden estos mejorar nuestras relaciones con los demás?

| ESTANDARES | NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO) | CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS) |
|------------|----------------------------|------------------------------------|
|------------|----------------------------|------------------------------------|

| | | | | | |
|--|--|--------------------|-------------------------|--|--|
|  | <h1>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</h1> | | |  |  |
| | <h2>MALLA CURRICULAR 2025</h2> | | | | |
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Identificar y describir las reglas fundamentales de al menos dos deportes colectivos (ejemplo: fútbol y baloncesto) y un deporte individual (ejemplo: atletismo) Explicar el propósito de las reglas en los deportes y cómo estas promueven el respeto y la equidad. Describir las técnicas fundamentales para ejecutar acciones propias de los deportes seleccionados, como pases, lanzamientos o carreras. Participar de manera cooperativa en actividades grupales, respetando las opiniones y habilidades de los demás. Resolver conflictos durante los juegos o prácticas mediante el diálogo y el cumplimiento de las reglas. | UNIDAD#03 Prácticas de los Deportes, reglas y técnicas | CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA : Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol) <ul style="list-style-type: none"> Reglas básicas de los deportes. Técnicas de pase, recepción y control del balón. Posicionamiento en el campo de juego (defensa, ataque, medio campo). Técnicas de pase, dribbling y lanzamiento al aro. Posicionamiento en el campo: roles y estrategias en el juego. La importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. Técnicas de pase (manos altas y bajas), recepción, y saque. Posicionamiento de los jugadores en la cancha. Trabajo en equipo en un deporte con interacciones rápidas y cooperativas. Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia) <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 |
| Argumentar sobre la importancia de los deportes en la vida cotidiana, reconociendo sus beneficios para la salud y el bienestar social, y justificando el valor del trabajo en equipo y el respeto por las reglas. | Interpretar las reglas y estrategias de los deportes que practica, aplicándolas correctamente durante el juego y reflexionando sobre su desempeño para mejorar su ejecución. | Adaptar estrategias, reglas y dinámicas de los deportes para mejorar la participación, la inclusión y el trabajo en equipo, promoviendo un ambiente deportivo saludable y cooperativo. | Argumenta sobre la importancia de la práctica de los deportes en su vida cotidiana, en el desarrollo físico, emocional y social. | Participa en la creación de estrategias o juegos modificados que fomenten la inclusión y el trabajo en equipo en el contexto de los dtivo | Comprende las reglas y principios básicos de los deportes que practica, aplicándolos adecuadamente durante la ejecución de los mismos. |



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

| | | | | | |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |
|-------|--|-------------|------------------|-------|--------|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|---|
| GRADO: CUARTO | | ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES | | DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA | | PERIODO: IIII | | AÑO: 2025 | | |
| <p>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿Por qué es importante aprender y practicar deportes en equipo e individuales, y cómo pueden estos mejorar nuestras relaciones con los demás y nuestra salud física y mental?</p> | | | | | | | | | | |
| ESTANDARES | | | | NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO) | | CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS) | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Valora la actividad motriz como eje fundamental de su desarrollo corporal, practicando las actividades atléticas como medio para el desarrollo de las habilidades motrices básicas Realiza en forma secuencial ejercicios gimnásticos para adquirir potencialidad en el desarrollo de Las capacidades físicas. Refuerza los conceptos de las capacidades coordinativas a través de la práctica de formas jugadas de las expresiones motrices. | | | | <p>UNIDAD#04</p> <p>Prácticas de los Deportes, reglas y técnicas</p> | | <p>CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA:</p> <p>Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> Reglas básicas de los deportes. Técnicas de pase, recepción y control del balón. Posicionamiento en el campo de juego (defensa, ataque, medio campo). Técnicas de pase, dribbling y lanzamiento al aro. Posicionamiento en el campo: roles y estrategias en el juego. La importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. Técnicas de pase (manos altas y bajas), recepción, y saque. Posicionamiento de los jugadores en la cancha. Trabajo en equipo en un deporte con interacciones rápidas y cooperativas. <p>Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia)</p> <ul style="list-style-type: none"> Reglas y técnicas | | | | |
| <p>COMPETENCIAS DEL AREA</p> <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 de los deportes en la vida cotidiana, reconociendo sus beneficios para la | | Interpretar las reglas y estrategias de los deportes que practica, aplicándolas correctamente durante el juego y | | Adaptar estrategias, reglas y dinámicas de los deportes para mejorar la participación, la inclusión y el trabajo en | | Argumenta sobre la importancia de la práctica de los deportes en su vida | | Participa en la creación de estrategias o juegos modificados que | | Comprende las reglas y principios básicos de los deportes que practica, |

| | | | | | |
|--|--|--------------------|-------------------------|--|--|
|  | <h1>Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO</h1> | | |  |  |
| | <h2>MALLA CURRICULAR 2025</h2> | | | | |
| Área: | EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES | Asignatura: | EDUCACIÓN FÍSICA | GRADO | CUARTO |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>salud y el bienestar social, y justificando el valor del trabajo en equipo y el respeto por las reglas.</p> | <p>reflexionando sobre su desempeño para mejorar su ejecución.</p> | <p>equipo, promoviendo un ambiente deportivo saludable y cooperativo.</p> | <p>cotidiana, en el desarrollo físico, emocional y social.</p> | <p>fomenten la inclusión y el trabajo en equipo en el contexto de los deportes.</p> | <p>aplicándolos adecuadamente durante la ejecución de los mismos.</p> |
|--|--|---|--|---|---|