



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: I	AÑO: 2025	
PREGUNTA : ¿Cómo las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas influyen en tu rendimiento deportivo y en tu bienestar físico en las actividades escolares?					
Este núcleo temático busca que los estudiantes desarrollen y perfeccionen sus habilidades motrices básicas y comprendan cómo estas habilidades se relacionan con las capacidades físicas fundamentales, a través de ejercicios prácticos y actividades deportivas, los estudiantes serán capaces de identificar y aplicar estas habilidades y capacidades en diversos contextos deportivos y cotidianos, favoreciendo su bienestar físico y su rendimiento en actividades físicas.					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades motrices básicas (como correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar y habilidades específicas según la actividad o el énfasis deportivo). Mejorar las capacidades físicas fundamentales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, y coordinación) mediante la práctica constante y adecuada de ejercicios específicos. Aplicar habilidades motrices y capacidades físicas en actividades deportivas y juegos, demostrando una mejora en el rendimiento físico y en la ejecución técnica. Reflexionar sobre la importancia de las habilidades motrices y las capacidades físicas en el bienestar general, la prevención de lesiones y el desarrollo de la salud a largo plazo. 		<p>UNIDAD #01</p> <p>Las Habilidades Motrices Básicas y las capacidades físicas</p>	<p>CONTENIDOS DEL TEMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> definición y características de las habilidades motrices básicas. Ejercicios para mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica. Actividades para el desarrollo del equilibrio estático y dinámico. Importancia de las habilidades motrices básicas en la práctica deportiva y en las actividades cotidianas. Tips de fuerza Cómo las habilidades motrices básicas contribuyen al desarrollo y mejora de las capacidades físicas. La interacción entre las habilidades motrices y las capacidades físicas en el rendimiento deportivo. Actividades que integren ambas áreas para potenciar el rendimiento físico general. 		
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 cómo el entrenamiento y la mejora de las habilidades motrices y capacidades físicas favorecen el desarrollo integral y la salud física de la persona, tanto en el contexto deportivo como en la vida diaria.	Analizar cómo las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas afectan el rendimiento en deportes y actividades cotidianas, reconociendo la importancia de la interacción entre ellas.	Proponer actividades para mejorar una capacidad física específica, como resistencia o fuerza, según las necesidades individuales o grupales.	Explica cómo las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas impactan el rendimiento físico y deportivo.	Realiza ejercicios de mejora de capacidades físicas (como sprints, saltos, levantamiento de peso y ejercicios de flexibilidad) con control y técnica adecuada.	Participa de manera activa y con actitud positiva en las actividades físicas, mostrando perseverancia y esfuerzo para mejorar sus habilidades motrices y capacidades físicas.



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO



MALLA CURRICULAR 2025

GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: II	AÑO: 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: NOVENO	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 estudiantes 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: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE: DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: IIII	AÑO: 2025	
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿Cómo influye la clasificación de los juegos (recreativos, deportivos, tradicionales, de estrategia, etc.) en el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales?					
El propósito de este núcleo temático es que los estudiantes comprendan la clasificación de los juegos según sus características y finalidades, reconociendo su valor educativo y recreativo. A través de la práctica de diferentes tipos de juegos, los estudiantes desarrollarán habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales, mejorando su capacidad para trabajar en equipo, respetar normas y fortalecer su creatividad y resolución de problemas en diversos contextos.					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
<ul style="list-style-type: none"> Comprender el propósito de las reglas en el juego para promover la convivencia y la equidad. Reconocer las características de diferentes tipos de juegos (colectivos, individuales, competitivos, cooperativos, tradicionales, y de integración). Participar activamente en juegos aplicando estrategias básicas y movimientos específicos con control y precisión. Adaptar movimientos motrices según las características del espacio, el equipo y las reglas del juego. Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad a través de prácticas lúdicas. 		UNIDAD#04 Juegos: tradicionales, cooperativos, y competitivos.	CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA: <ul style="list-style-type: none"> Clasificación de juegos: tradicionales, cooperativos, y competitivos. Reglas y su aplicación en el juego. Valores deportivos: respeto, responsabilidad y compañerismo. Adaptación de juegos para incluir a todos los participantes. 		
COMPETENCIAS DEL AREA			JUEGOS <ul style="list-style-type: none"> Tradicionales Callejeros Cooperativos competitivos 		
COMPETENCIAS			INDICADORES DE DESEMPEÑO		
ARGUMENTATIVA	INTERPRETATIVA	PROPOSITIVA	SABER	HACER	SER
Explicar las diferencias y similitudes entre juegos cooperativos y competitivos, destacando cómo estos impactan las dinámicas sociales y los valores promovidos.	Identificar y clasificar diferentes tipos de juegos (tradicionales, cooperativos, competitivos, recreativos) según sus características, reglas y objetivos.	Proponer adaptaciones en los juegos para incluir a todos los participantes, respetando sus habilidades y necesidades específicas.	Identifica y explica las reglas básicas de diferentes juegos trabajados en clase.	Participa activamente en juegos grupales respetando las reglas y a los compañeros.	Demuestra comportamientos de inclusión y respeto en actividades lúdicas.