

GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		PERIODO: I		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿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"> <li>Desarrollar habilidades motrices básicas (como correr, saltar, reptar, lanzar atrapar y habilidades específicas según la actividad o el énfasis deportivo).</li> <li>Mejorar las capacidades físicas fundamentales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, y coordinación) mediante la práctica constante y adecuada de ejercicios específicos.</li> <li>Aplicar habilidades motrices y capacidades físicas en actividades deportivas y juegos, demostrando una mejora en el rendimiento físico y en la ejecución técnica.</li> <li>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.</li> </ul>		<b>UNIDAD #01</b> <b>Las Habilidades Motrices Básicas y las capacidades físicas</b>	<b>CONTENIDOS DEL TEMA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>definición y características de las habilidades motrices básicas.</li> <li>Ejercicios para mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.</li> <li>Actividades para el desarrollo del equilibrio estático y dinámico.</li> <li>Importancia de las habilidades motrices básicas en la práctica deportiva y en las actividades cotidianas.</li> <li>Tips de fuerza</li> <li>Cómo las habilidades motrices básicas contribuyen al desarrollo y mejora de las capacidades físicas.</li> <li>La interacción entre las habilidades motrices y las capacidades físicas en el rendimiento deportivo.</li> <li>Actividades que integren ambas áreas para potenciar el rendimiento físico general.</li> </ul>		
COMPETENCIAS DEL ÁREA					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia Corporal:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Afectiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Cognitiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Ética:</b> 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.</li> </ul>					
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.
---	--	--	---	--	---

GRADO: NOVENO	AREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES			PERIODO: II	

**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?

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 mejorarlala y cómo realizar un seguimiento de su progreso en el ámbito deportivo.

ESTANDARES	NUCLEOS TEMATICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y aplicar las capacidades físicas fundamentales (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación) en diferentes contextos deportivos.</li> <li>Participar activamente en la práctica de deportes que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas y al bienestar general.</li> <li>Aplicar los test físicos para evaluar su nivel de condición física, reflexionando sobre los resultados y estableciendo metas de mejora.</li> <li>Desarrollar un plan de entrenamiento adecuado para mejorar las capacidades físicas y optimizar el rendimiento en deportes.</li> </ul>	UNIDAD #02  Las Capacidades Físicas, los Deportes y los Test Físicos	<b>CONTENIDOS DEL TEMA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Clasificación de los deportes: individuales, de equipo y de contacto.</li> <li>La importancia de cada capacidad física en diferentes deportes: ¿Qué capacidades son más necesarias en fútbol, baloncesto, atletismo, natación, etc.?</li> <li>Práctica de deportes como método para mejorar las capacidades físicas.</li> <li>Uso de los test para evaluar el nivel de acondicionamiento físico personal.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS DEL AREA</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia Corporal:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Afectiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Cognitiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Ética:</b> 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.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cómo interpretar los resultados y elaborar un plan de entrenamiento adecuado según las capacidades físicas evaluadas.</li> <li>Importancia del seguimiento regular del progreso físico.</li> </ul>			
<b>COMPETENCIAS</b>		<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>			
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.
GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES				PERIODO: III
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> ¿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?		<b>Descripción del núcleo temático:</b> 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.			
ESTANDARES	NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)			

<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar en deportes de conjunto e individuales, aplicando las reglas y estrategias básicas.</li> <li>Demostrar trabajo en equipo y colaboración en deportes colectivos, y autonomía y responsabilidad en deportes individuales.</li> <li>Reconocer y aplicar las habilidades y capacidades necesarias para desarrollar un rendimiento óptimo en ambos tipos de deportes.</li> <li>Reflexionar sobre las similitudes y diferencias entre los deportes de conjunto e individuales, entendiendo su impacto en el desarrollo físico, social y emocional.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD#03</b></p> <p>Los Deportes de Conjunto e Individuales</p>	<p><b>CONTENIDOS DEL TEMA:</b></p> <p><b>Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características de los deportes de conjunto: trabajo en equipo, estrategias colectivas, roles en el equipo, importancia de la comunicación y coordinación.</li> <li>Ejemplos: fútbol, baloncesto, voleibol, hockey, entre otros.</li> <li>Reglas básicas de los deportes de conjunto</li> <li>Capacidades necesarias para destacar en ambos tipos de deportes: agilidad, resistencia, coordinación, comunicación, liderazgo, cooperación.</li> <li>Fomento de valores como el respeto, la empatía y la perseverancia.</li> </ul> <p><b>Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas y técnicas</li> </ul>			
<p><b>COMPETENCIAS DEL AREA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia Corporal:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Afectiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Cognitiva:</b> 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.</li> <li><b>Competencia Ética:</b> 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.</li> </ul>					
<p><b>COMPETENCIAS</b></p>		<p><b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b></p>			
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.
GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		PERIODO: IV		
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA</b> ¿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)		
• 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.	<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Competencia Corporal:</b> 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.</li><li><b>Competencia Afectiva:</b> 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.</li><li><b>Competencia Cognitiva:</b> 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.</li><li><b>Competencia Ética:</b> 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.</li></ul>	UNIDAD#04  Juegos: tradicionales, cooperativos, y competitivos.	<b>CONTENIDOS DE LA EDUCACION FISICA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Clasificación de juegos: tradicionales, cooperativos, y competitivos.</li> <li>Reglas y su aplicación en el juego.</li> <li>Valores deportivos: respeto, responsabilidad y compañerismo.</li> <li>Adaptación de juegos para incluir a todos los participantes.</li> </ul> <b>JUEGOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tradicionales</li> <li>Callejeros</li> <li>Cooperativos</li> <li>competitivos</li> </ul>		
<b>COMPETENCIAS</b>					<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b>
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.