

GRADO: NOVENO		AREA: 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, repta, 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>			UNIDAD #01  Las Habilidades Motrices Básicas y las capacidades físicas	CONTENIDOS DEL TEMA: <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 AREA					
<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		
<p><b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:</b> Cómo influyen las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) en el rendimiento de los deportes que prácticas, ¿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				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>				<b>UNIDAD #02</b>  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>					
COMPETENCIAS DEL AREA											

<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>	
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.
GRADO: NOVENO	ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		PERIODO: III		
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿C ó m o 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?					
Descripción del núcleo 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.					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		



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"><li>Comprender el propósito de las reglas en el juego para promover la convivencia y la equidad.</li><li>Reconocer las características de diferentes tipos de juegos (colectivos, individuales, competitivos, cooperativos, tradicionales, y de integración).</li><li>Participar activamente en juegos aplicando estrategias básicas y movimientos específicos con control y precisión.</li><li>Adaptar movimientos motrices según las características del espacio, el equipo y las reglas del juego.</li><li>Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad a través de prácticas lúdicas.</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>	
COMPETENCIAS DEL AREA				JUEGOS	
<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>				<ul style="list-style-type: none"><li>Tradicionales</li><li>Callejeros</li><li>Cooperativos</li><li>competitivos</li></ul>	
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.