

	Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO			
	MALLA CURRICULAR 2025			

GRADO: OCTAVO		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)					
- 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.				UNIDAD #01 Las Habilidades Motrices Básicas y las capacidades físicas		CONTENIDOS DEL TEMA: - 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											
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: OCTAVO	ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES	DOCENTE:DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA	PERIODO: II	AÑO: 2025	
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 mejorarla y cómo realizar un seguimiento de su progreso en el ámbito deportivo.					
ESTANDARES		NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)	CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)		
- 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.		UNIDAD #02 Las Capacidades Físicas, los Deportes y los Test Físicos	CONTENIDOS DEL TEMA: - 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					
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: OCTAVO		ÁREA: EDUCACION FISICA , RECREACION Y DEPORTES		DOCENTE:DURLEY MARIA MENDEZ BARRERA		PERIODO: III		AÑO:			
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?											
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.											
ESTANDARES				NÚCLEOS TEMÁTICOS (MÓDULO)		CONTENIDOS (UNIDADES O SECUENCIAS)					
- 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.				UNIDAD#03 Los Deportes de Conjunto e Individuales		CONTENIDOS DEL TEMA : Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol) - 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. Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia) - Reglas y técnicas					
COMPETENCIAS DEL AREA											
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: OCTAVO		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)		
- 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: - 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. JUEGOS - Tradicionales - Callejeros - Cooperativos - competitivosE		
COMPETENCIAS DEL AREA							
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
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.