

|  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| GRADO: OCTAVO  |  | 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, 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<br><br>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: OCTAVO  | ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES  |  | PERIODO: II   |   |  |
|  |  |  |   |   |  |
| <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?  |  |  |   |   |  |
| 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)  |   |  |
| <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<br><br>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><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 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 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: OCTAVO  |  | 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)  |   |  |
| <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>   |  |   | UNIDAD#03<br><br>Los Deportes de Conjunto e Individuales   | <b>CONTENIDOS DEL TEMA :</b><br><br><b>Deportes Colectivos (Fútbol, Baloncesto y Voleibol)</b> <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><br><b>Deportes Individuales (Atletismo y gimnasia)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Reglas y técnicas</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, 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> |  |   |  |   |   |  |
| 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. |  |

|  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
| GRADO: OCTAVO  |  | ÁREA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES   |   | PERIODO: IIII  |  |  |
| 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"><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<br><br>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><br>JUEGOS <ul style="list-style-type: none"><li>Tradicionales.</li><li>Callejeros.</li><li>Cooperativos.</li><li>Competitivos.</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, 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> |  |   |   |  |  |  |
| 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. |