

KENNEDY FUERZA LOCAL PASIÓN POR EL DEPORTE								
Deporte Actividad Física								
MALLA CURRICULAR CICLO (3)								
EXPLORACIÓN								
OBJETIVO GENERAL						Trabajar en el crecimiento de los puntos de actividad física, fomentando a la comunidad de la localidad de Kennedy a tener hábitos más saludables que beneficien su estado físico, emocional y social, que sean seguras y adecuadas a las capacidades de cada una de las personas que se integren en el programa.		
TIEMPO	DIMENSIÓN PSICOSOCIAL					DIMENSIÓN MOTRIZ	Promover el desarrollo del movimientos, capacidades y cualidades físicas de cada uno de los participantes en las sesiones de actividad física.	
						DIMENSIÓN LÚDICA	Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo, a través de la lúdica como espacio de disfrute, goce y expresión libre.	
						DIMENSIÓN COGNITIVA	Generar conciencia corporal inicial en cada uno de los participantes enfocandose principalmente en el reconocimiento de cada una de sus fortalezas y debilidades por medio de la actividad física.	
TIEMPO	DIMENSIÓN PSICOSOCIAL					DIMENSIÓN LÚDICO - MOTRIZ		
SEMANA	CLASE Nº	FACTOR PERSONAL	FACTOR FAMILIAR	FACTOR SOCIAL	FACTOR CONCEPTUAL	CONTENIDO	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Los contenidos a trabajar son proporcionados por la dimensión psicosocial, enmarcados en el modelo crítico social, fomentando el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y comunicativas en la actividad física , promoviendo la cooperación, la reflexión y la convivencia dentro de las diferentes sesiones de actividad física .	La participación de los apoderados en actividades extracurriculares o jornadas de acondicionamiento físico, que fomente el interés del usuario por la actividad física y fortalece el lazo escuela-familia.	La interacción colaborativa durante sesiones de acondicionamiento en actividad física (por ejemplo, en unidades donde se promueve el trabajo en conjunto y la comunicación en sesiones colectivas como la gimnasia aeróbica o la rumba tropical folclórica).	La enseñanza de conceptos relacionados con la condición física y salud, como "resistencia aeróbica" o "frecuencia cardíaca", los cuales se abordan explícitamente en unidades de la malla para que el estudiante comprenda el impacto fisiológico del ejercicio.	Vivencia de la relación entre el cuerpo y la salud mental, promoviendo la comprensión de su evolución y su impacto en el desarrollo corporal, motriz y mental.	Análisis de las indicaciones del formador en el desarrollo psicomotriz, comprendiendo su importancia para el movimiento corporal.La estabilidad psicosocial y el autocuidado fomentando la meditación y el cuidado del movimiento corporal	Escucha activa: Atiende y comprende las indicaciones del formador, aplicándolas durante las prácticas de actividad física.  Análisis crítico: Reflexiona sobre las instrucciones recibidas, identificando su impacto en la ejecución de las diferentes posturas.  Aplicación consiente: Ajusta sus movimientos y restructuración en la ejecución de las diferentes asanas según las orientaciones dadas, promoviendo una práctica efectiva y segura.
	2					Juegos motores y actividades lúdicas que desarrollen habilidades motrices básicas.	Juegos tradicionales y predeportivos que estimulan la coordinación, el equilibrio y la cooperación.	Participa activamente en juegos grupales, respetando reglas básicas y turnos, demostrando actitudes de cooperación y respeto.s  Ejecuta desplazamientos, saltos y lanzamientos con control corporal, adaptándose a diferentes espacios y dinámicas de juego.  Reconoce el valor del juego como medio para desarrollar habilidades motrices, sociales y emocionales en un ambiente recreativo.
2	3					Ejercicios rítmicos y coordinativos mediante rutinas de gimnasia aeróbica.	Coordinación motriz y expresión corporal a través del ritmo y el movimiento.	Realiza secuencias de movimientos aeróbicos siguiendo patrones rítmicos con coordinación y fluidez.  Participa activamente en la clase de gimnasia aeróbica, mostrando disposición, entusiasmo y respeto por el ritmo del grupo.
	4					Prácticas motrices centradas en el control postural, respiración y relajación.	Conciencia corporal y equilibrio a través de posturas básicas de yoga.	Ejecuta posturas de yoga con control corporal, manteniendo el equilibrio y alineación básica del cuerpo.  Aplica técnicas simples de respiración consiente y relajación durante la sesión, favoreciendo la concentración y el autocontrol.
3	5					Ejercicios de alta intensidad con tiempos de trabajo y recuperación (método Tabata: 20 seg trabajo / 10 seg descanso).	Resistencia anaeróbica y control del esfuerzo en intervalos cortos.	Realiza secuencias de ejercicios de alta intensidad manteniendo la técnica y el ritmo durante los intervalos.  Regula su esfuerzo durante la clase, respetando los tiempos de trabajo y descanso
	6					Ejercicios multarticulares que simulan movimientos cotidianos o deportivos.	Coordinación, fuerza y equilibrio en movimientos funcionales	Muestra disposición a superar retos físicos breves, con actitud positiva y colaborativa.  Ejecuta movimientos funcionales como sentadillas, zancadas y empujes con control postural.
4	7					Secuencias rítmicas coreografiadas al compás de música latina.	Coordinación rítmica, expresión corporal y resistencia aeróbica.	Identifica cómo los ejercicios funcionales contribuyen a la mejora del rendimiento físico y prevención de lesiones.  Participa activamente en circuitos de entrenamiento, adaptando la intensidad a sus capacidades.  Ejecuta secuencias coreográficas con coordinación y expresión corporal siguiendo el ritmo musical.
	8					Círculo de ejercicios funcionales aplicando el método Tabata.	Mejora del rendimiento cardiovascular y de la fuerza-resistencia.	Disfruta del movimiento como medio de expresión, manteniendo una actitud positiva y participativa.  Reconoce los beneficios del baile como actividad física recreativa que mejora la resistencia y reduce el estrés.
5	9					Coreografías que integran movimientos de fortalecimiento abdominal y lumbar.	Expresión corporal combinada con fortalecimiento del núcleo.	Completa rondas funcionales bajo el formato Tabata, manteniendo ritmo y técnica.  Controla su cuerpo durante transiciones rápidas entre baile y ejercicios en el suelo.  Participa activamente en la clase, mostrando energía y respeto por el ritmo grupal.
	10					Fundamentos técnicos y tácticos básicos del balomano.	Coordinación óculo-manual, pase, recepción y lanzamiento en espacio reducido.	Ejecuta pases y recepciones con precisión en situaciones de juego.  Participa en mini-juegos aplicando reglas básicas del balomano.  Coopera con su equipo, respetando roles y estrategias sencillas.
								Utiliza el palo de escoba en ejercicios de equilibrio, giros y desplazamientos con creatividad.

6	11	Autoestima y autopercepción corporal  El estudiante mejora su confianza al realizar movimientos expresivos, superando la vergüenza o inseguridad corporal.	Apoyo y motivación de la familia  La familia incentiva al estudiante a asistir a clases de baile, destacando su progreso o incluso bailando juntos en casa.	Interacción positiva con los compañeros  El estudiante mejora su integración al compartir risas, pasos y dinámicas grupales durante la clase, fortaleciendo la cohesión social.	Comprensión de los beneficios del ejercicio con música  Reconoce que la rumba no solo es recreativa, sino que mejora la coordinación, la capacidad aeróbica y reduce el estrés.	Utilización de implementos no convencionales para desarrollar coordinación y fuerza.	Control del cuerpo y objeto en ejercicios dinámicos.	Controla movimientos coordinados entre brazos, tronco y piernas  Participa en dinámicas lúdicas mostrando iniciativa y disfrute del movimiento.		
	12					Actividades para mejorar el rango de movimiento de articulaciones clave.	Conciencia corporal y amplitud de movimiento articular.	Realiza secuencias fluidas de movilidad articular con control y concentración.  Reconoce la importancia de la movilidad para la salud física y prevención de lesiones.		
7	13					Golpes, desplazamientos y secuencias coreografiadas con música.	Coordinación rítmica y control corporal en movimientos explosivos.	Ejecuta secuencias básicas de puños, patadas y desplazamientos al ritmo musical.  Mantiene postura, energía y control durante la clase.		
	14					Fortalecimiento muscular mediante resistencia elástica.	Activación muscular controlada y fortalecimiento general.	Participa con actitud positiva, reconociendo la mezcla entre arte marcial y fitness.  Utiliza bandas elásticas manteniendo tensión y postura correcta.		
8	15	Autoimagen y disfrute del movimiento  Durante la sesión, se promueve un ambiente libre de juicio, donde cada participante se siente cómodo con su cuerpo.  Ejemplo: Se les invita a bailar con estilo propio en ciertas partes de la coreografía, favoreciendo la expresión individual. Esto mejora la autoestima, la percepción del cuerpo y la confianza en uno mismo.	Apoyo activo e indirecto de la familia  Se fomenta que los participantes comenten sus avances con la familia o que inviten a un familiar a la próxima sesión abierta.  Ejemplo: Se deja una tarea opcional: compartir un video corto bailando en casa o practicar la coreografía con un familiar. Esto genera un vínculo emocional positivo con el ejercicio, asociado al entorno afectivo familiar.	Interacción y pertenencia grupal  La sesión incorpora dinámicas grupales como coreografías en espejo o en parejas.  Ejemplo: En un segmento libre, los participantes bailan enfrentados por turnos, imitando movimientos creativos. Esto fortalece el sentido de pertenencia, la empatía y la comunicación no verbal en el grupo.	Conocimiento del ejercicio musicalizado como estrategia saludable  Antes o después de la sesión, se reflexiona brevemente sobre los beneficios del las sesiones  Ejemplo: Se explica que bailar durante 30-45 minutos con música mantiene el ritmo cardíaco en zona aeróbica, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Se vincula con conceptos como frecuencia cardíaca, oxigenación, coordinación neuromuscular y salud mental.	Ejercicios de control postural, respiración y fortalecimiento del core.	Conciencia corporal y estabilidad del centro (core).	Realiza movimientos lentos y controlados siguiendo indicaciones respiratorias.  Mantiene alineación postural y equilibrio durante los ejercicios.  Reconoce los beneficios del pilates para mejorar postura, fuerza y concentración.		
	16					Juego adaptado con estaciones motrices y trabajo en equipo.	Integración de habilidades motrices en el contexto del balonmano.	Resuelve desafíos motores previos a realizar lanzamientos o pases.  Coordina movimientos en diferentes niveles y direcciones.  Participa con compromiso en dinámicas de grupo.		
9	17					Ejercicios posturales y de resistencia con bandas elásticas.	Activación muscular profunda y control corporal.	Mantiene control del movimiento y respiración durante los ejercicios.  Aplica tensión de la banda para potenciar el trabajo muscular.		
	18					Juegos suaves para activar articulaciones (aros, pelotas, pañuelos).	Exploración del rango articular mediante el juego.	Participa con enfoque en la técnica, respetando sus límites físicos.  Explora distintos movimientos articulares con materiales variados.  Participa activamente en juegos que estimulan la movilidad.  Reconoce el valor del juego suave para calentar y preparar el cuerpo.		
10	19					Combos de movimientos de combate al ritmo de la música (como kata musical).	Expresión corporal, ritmo y memoria motriz.	Realiza combinaciones de golpes y desplazamientos en secuencia coreográfica.  Memoriza patrones motores sincronizados con el ritmo.		
	20							Movimientos coreografiados que combinan pasos aeróbicos con expresión corporal.	Mejora de la resistencia cardiovascular, coordinación y ritmo a través del baile.	Realiza secuencias coreográficas con coordinación y ajuste al ritmo musical.  Mantiene la intensidad de trabajo durante toda la sesión, regulando su esfuerzo.  Expresa emociones y creatividad a través del movimiento, mostrando entusiasmo y disfrute.
11	21							Rutinas aeróbicas coreografiadas con uso de palo de escoba como implemento de apoyo, ritmo y coordinación.	Coordinación y ritmo mediante el uso de implementos en una sesión musicalizada.	Utiliza el palo de escoba como herramienta rítmica, integrándolo a pasos de brazos y piernas en una rutina aeróbica.  Coordina movimientos segmentarios con el ritmo musical, manteniendo el control postural y la fluidez del movimiento.  Participa con energía y creatividad en la rutina, expresando confianza en sus movimientos y respetando el ritmo del grupo.
	22							Práctica de posturas (asanas) en el suelo, acompañadas de respiración consciente y relajación.	Conciencia corporal, alineación y respiración en posturas de bajo impacto sobre colchoneta.	Ejecuta posturas de flexión, extensión y torsión con control del cuerpo y conciencia respiratoria.  Mantiene la estabilidad y la alineación postural durante la práctica, respetando sus límites.  Participa con actitud reflexiva y serena, mostrando respeto por el silencio, el espacio y el ritmo personal.
12	23					Ejercicios de fortalecimiento y control postural con el uso del balón como apoyo o resistencia.	Estabilidad del core, equilibrio y coordinación fina con el balón.	Realiza movimientos de flexión y extensión controlados con el balón en diferentes posiciones (entre las piernas, manos o espalda).  Mantiene el equilibrio y control del balón durante ejercicios estáticos y dinámicos.  Participa de manera consciente y enfocada, mostrando dominio progresivo de la respiración y la técnica.		
	24							Coreografía folclórica adaptada al formato de rumba fitness, con pasos básicos del ritmo tradicional.	Coordinación, ritmo y expresión cultural a través del baile.	Realiza secuencias coreografiadas inspiradas en danzas folclóricas, respetando el ritmo musical.  Muestra entusiasmo y expresividad durante la ejecución, valorando la identidad cultural.  Participa en la clase reconociendo el valor del movimiento como medio de conexión con la tradición y el grupo.
13	25	Autoeficacia y superación personal  Durante la sesión, cada participante se propone superar su propio tiempo o repeticiones, sin compararse con otros.  Ejemplo aplicado: Se mide el progreso personal (antes y después) en una de las estaciones. Esto fortalece la autoestima, refuerza el sentido de logro y genera motivación intrínseca.	Apoyo emocional y valoración del esfuerzo  Se promueve que el estudiante comparta su experiencia con la familia, o que se integre en actividades físicas fuera del aula con ellos.  Ejemplo aplicado: Se deja una tarea reflexiva breve: "¿Qué actividad física podrías hacer con alguien de tu familia esta semana?" Esto estimula la conexión familiar y el autocuidado.	Cooperación y respeto mutuo  La sesión incluye momentos donde se trabaja en duplas (por ejemplo, turnos para cronometrase o animarse en estaciones).  Ejemplo aplicado: En cada estación, una persona entrena mientras otra cuenta o motiva, luego se invierten los roles.  Esto refuerza la empatía, el trabajo colaborativo y	Comprensión de las capacidades físicas  Se explican brevemente los conceptos trabajados antes o durante la sesión: ¿Qué es la fuerza? ¿Por qué es importante la coordinación?	Golpes, desplazamientos y ejercicios de reacción usando papel periódico como implemento (blando y lúdico).	Coordinación y agilidad a través de técnicas marciales adaptadas al juego.	Realiza golpes de precisión y esquives utilizando el papel como blanco móvil o escudo simbólico.  Mantiene concentración y control de sus movimientos al interactuar con el compañero.  Participa activamente en los juegos de combate simbólico, promoviendo el respeto y la contención física.		
	26					Secuencia de posturas (asanas) combinadas con respiración consciente (pranayama).	Integración cuerpo-mente a través del control postural y respiratorio.	Realiza posturas básicas manteniendo alineación y coordinación con la respiración.  Aplica técnicas simples de inhalación y exhalación consciente durante la práctica.  Participa con actitud introspectiva y tranquila, reconociendo el valor del autocuidado.		
27	Ejercicios funcionales de fuerza, equilibrio y movilidad adaptados al uso de una silla.					Condición física general con implemento estable y seguro.	Realiza sentadillas asistidas, elevaciones y torsiones desde la silla, con control y técnica.  Mantiene la postura correcta y regula su intensidad durante los ejercicios.			

14								Participa activamente reconociendo que el entrenamiento puede adaptarse a diferentes condiciones físicas.			
	28		reconocimiento del movimiento como una experiencia compartida.	... el respeto por el ritmo del otro.		Ejercicios localizados para el fortalecimiento del abdomen, lumbar y musculatura profunda.	Activación del centro corporal con control postural y respiración.	Realiza contracciones abdominales, planchas y elevaciones controladas con respiración adecuada.  Mantiene el alineamiento corporal durante los ejercicios, evitando compensaciones.  Participa con constancia, reconociendo la importancia del core para la salud postural y el rendimiento general.			
APROPIACIÓN											
OBJETIVO GENERAL											
TIEMPO	DIMENSIÓN PSICOSOCIAL					DIMENSIÓN MOTRIZ					
						DIMENSIÓN LÚDICA					
						DIMENSIÓN COGNITIVA					
SEMANA	CLASE Nº	FACTOR PERSONAL	FACTOR FAMILIAR	FACTOR SOCIAL	FACTOR CONCEPTUAL	CONTENIDO	TEMA	DESEMPEÑOS			
15	29										
	30										
16	31										
	32										
17	33										
	34										
18	35										
	36										
19	37										
	38										
	39										

20								
	40							
21	41							
	42							
22	43							
	44							
23	45							
	46							
24	47							
	48							
25	49							
	50							
26	51							
	52							
27	53							
	54							

28	55							
	56							
DOMINIO								
OBJETIVO GENERAL								
TIEMPO		DIMENSIÓN PSICOSOCIAL				DIMENSIÓN MOTRIZ		
						DIMENSIÓN LÚDICA		
						DIMENSIÓN COGNITIVA		
SEMANA	CLASE Nº	FACTOR PERSONAL	FACTOR FAMILIAR	FACTOR SOCIAL	FACTOR CONCEPTUAL	CONTENIDO	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57							
	58							
30	59							
	60							
31	61							
	62							
32	63							
	64							
33	65							
	66							
34	67							
	68							
35	69							
	70							

36	71							
	72							
37	73							
	74							
38	75							
	76							
39	77							
	78							
40	79							
	80							