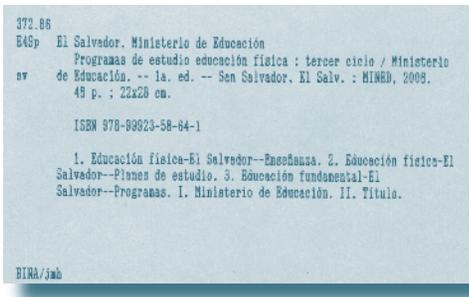




PROGRAMAS
DE ESTUDIO

EDUCACIÓN FÍSICA

Tercer Ciclo de
Educación Básica



Eliás Antonio Saca
Presidente de la República

Ana Vilma de Escobar
Vicepresidenta de la República

Darlyn Xiomara Meza
Ministra de Educación

José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

Carlos Benjamín Orozco
Viceministro de Tecnología

Norma Carolina Ramírez
Directora General de Educación

Ana Lorena Guevara de Varela
Directora Nacional de Educación

Manuel Antonio Menjívar
Gerente de Gestión Pedagógica

Rosa Margarita Montalvo
Jefe de la Unidad Académica

.....
Equipo técnico

- Jorge Alberto Marinero Merino

.....
Apoyo técnico externo

- Santos de Jesús Lucero
- Jorge Guillermo Hernández Moret
- José Antonio Ramírez Beltrán

ISBN 978-99923-58-64-1

© Copyright Ministerio de Educación de El Salvador 2008

Derechos Reservados. Prohibida su venta. Esta publicación puede ser reproducida en todo o en parte, reconociendo los derechos del Ministerio de Educación de El Salvador.

Estimadas maestras y maestros:

En el marco del *Plan Nacional de Educación 2021*, tenemos el placer de entregarles esta versión actualizada de los *Programas de estudio de Educación Física de Tercer Ciclo de Educación Básica*. Su contenido es coherente con nuestra orientación curricular constructivista, humanista y socialmente comprometida. Al mismo tiempo, incorpora la visión de desarrollar competencias, poniendo en marcha así los planteamientos de la política *Currículo al servicio del aprendizaje*.

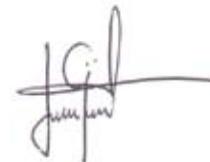
Como parte de esta política hemos renovado los lineamientos de evaluación de los aprendizajes para que corresponda con la propuesta de competencias y el tipo de evaluación que necesitamos en el sistema educativo nacional: una evaluación al servicio del aprendizaje. Esto es posible si tenemos altas expectativas en nuestros estudiantes y les comunicamos que el esfuerzo y la constancia son vitales para lograr sus metas.

Aprovechamos esta oportunidad para expresar nuestra confianza en ustedes. Sabemos que leerán y analizarán estos *Programas* con una actitud dispuesta a aprender y mejorar, tomando en cuenta su experiencia y su formación docente.

Creemos en su compromiso con la misión que nos ha sido encomendada: alcanzar mejores logros de aprendizaje en la niñez y la juventud salvadoreña para desarrollarse integralmente.



Darlyn Xiomara Meza
Ministra de Educación



José Luis Guzmán
Viceministro de Educación

ÍNDICE

I. Introducción del programa de estudio de Educación Física para Tercer Ciclo.....	5
Componentes Curriculares.....	5
a. Objetivos.....	5
b. Contenidos.....	5
b.1 Contenidos procedimentales.....	5
b.2 Contenidos actitudinales.....	5
c. Evaluación.....	6
Descripción y presentación del formato de una unidad didáctica.....	6
II. Plan de estudio de Tercer Ciclo.....	8
Ejes transversales.....	8
III. Presentación de la asignatura de Educación Física.....	9
Competencias a desarrollar.....	9
a. Comunicación corporal.....	9
b. Movimiento y salud.....	9
c. Aptitud física y habilidades deportivas.....	9
Unidades didácticas.....	10
Relación de bloques de contenido y unidades didácticas del programa anterior y programa actual de tercer ciclo.....	11

IV. Lineamientos metodológicos.....	12
V. Lineamientos de evaluación.....	14
Objetivos y unidades didácticas de Tercer Ciclo.....	15
Objetivos de séptimo grado.....	15
Unidades del programa de séptimo grado.....	16
Objetivos de octavo grado.....	23
Unidades del programa de octavo grado.....	24
Objetivos de noveno grado.....	33
Unidades del programa de noveno grado.....	34
VI. Glosario.....	39
VII. Referencias.....	40
a. Bibliográficas.....	40
b. Fuentes electrónicas.....	40

I. Introducción del programa de estudio de Educación Física para Tercer Ciclo

El programa de estudio de Educación Física para Tercer Ciclo de Educación Básica, presenta una propuesta curricular que responde a las interrogantes que todo maestro o maestra se hace para poder planificar sus clases.

INTERROGANTES	COMPONENTES CURRICULARES
¿Para qué enseñar?	Competencias/Objetivos
¿Qué debe aprender el estudiantado?	Contenidos
¿Cómo enseñar?	Orientaciones sobre metodología
¿Cómo, cuándo y qué evaluar?	Orientaciones sobre evaluación Indicadores de logro

Este programa de estudio está diseñado a partir de componentes curriculares, desarrollándose en el siguiente orden:

- Descripción de las competencias y el enfoque que orienta el desarrollo de la asignatura.
- Presentación de los bloques de contenido que responden a los objetivos de la asignatura y permiten estructurar las unidades didácticas.
- El componente de metodología ofrece recomendaciones específicas que perfilan una secuencia didáctica. Describe cómo formular proyectos en función del aprendizaje de competencias.
- La evaluación se desarrolla tomando en cuenta Indicadores de Logro y criterios aplicables a las funciones de: evaluación diagnóstica, formativa y sumativa.

Finalmente, se presentan de manera articulada los objetivos, contenidos e indicadores de logro por unidad didáctica en cuadros similares a los

formatos del plan de unidad. Aunque el programa de estudio desarrolle los componentes curriculares, no puede resolver situaciones particulares de cada aula; por lo tanto, se debe desarrollar de manera flexible y contextualizada.

Componente curriculares.

a. Objetivos: Están estructurados en función del logro de competencias, por ello se formulan de tal forma que orienta a una acción. Posteriormente se enuncian también conceptos, procedimientos y actitudes como parte del objetivo para articular los tres tipos de saberes. Al final se expresa el “para qué” o finalidad del aprendizaje, lo que conecta los contenidos con la vida y las necesidades del alumnado.

b. Contenidos: El programa de estudio propicia mayor comprensión de la asignatura a partir de sus fuentes disciplinares, ya que presenta los bloques de contenido de forma descriptiva. Los contenidos contribuyen al logro de los objetivos por medio de las competencias.

El autor español Antoni Zabala¹ define los contenidos de la siguiente manera: *Conjunto de habilidades, actitudes y conocimientos necesarios para el desarrollo de las competencias. Se pueden agrupar en tres grandes grupos según estén relacionados con el saber, saber hacer o el ser, es decir, los contenidos conceptuales (hechos, conceptos, sistemas conceptuales), los contenidos procedimentales (habilidades, técnicas, métodos, estrategias, etc.) los contenidos actitudinales (actitudes, normas y valores).* Estos contenidos tienen la misma relevancia, ya que solo integrados reflejan la importancia articulada del saber, saber hacer, saber ser y convivir.

Merecen especial mención los contenidos procedimentales por el riesgo de que se entiendan como metodología.

b.1 Los contenidos procedimentales no son nuevos en el currículo, ya que la dimensión práctica o de aplicación de los conceptos

¹Marco Curricular. Antoni Zabala. Documento de referencia de consultoría para el Ministerio de Educación, página 21.

se ha venido potenciando desde hace varias décadas. Al darles la categoría de contenidos procedimentales “quedan sujetos de planificación y control, igual como se preparan adecuadamente las actividades para asegurar la adquisición de los otros tipos de contenidos”². César Coll³ los define de la siguiente manera: *Se trata siempre de determinadas y concretas formas de actuar, cuya principal característica es que no se realizan de forma desordenada o arbitraria, sino de manera sistemática y ordenada, unos pasos después de otros, y que dicha actuación se orienta hacia la consecución de una meta.*

b.2 Los contenidos actitudinales deberán planificarse igual que los contenidos conceptuales y procedimentales, por tener la misma importancia. Las personas competentes tienen conocimientos y los aplican con determinadas actitudes y valores.

La secuencia de contenidos presentada en los programas de estudio es una propuesta orientadora para ordenar el desarrollo, pero no es rígida. Sin embargo, si se considera necesario incluir contenidos nuevos, desarrollar contenidos de grados superiores en grados inferiores, o viceversa, deberá haber un acuerdo en el Proyecto Curricular de Centro que respalde dicha decisión.

c. Evaluación: Una de las innovaciones más evidentes de este programa de estudio es la inclusión de indicadores de logro⁴. Los indicadores de logro son evidencias del desempeño esperado en relación con los objetivos y contenidos de cada unidad. Su utilización para la evaluación de los aprendizajes es muy importante debido a que señalan los desempeños que debe evidenciar el alumnado y que deben considerarse en las actividades de evaluación y de refuerzo académico.

Las y los docentes deben comprender el desempeño descrito en el indicador de logro y hacer las adecuaciones que sean necesarias para atender las diversas necesidades del alumnado. Sin embargo, modificar un indicador implica un replanteamiento en los contenidos (conceptuales, procedimentales, actitudinales), por lo tanto se recomienda discutirlo con otros colegas del centro y con la directora o el director, y acordarlo en el Proyecto Curricular de Centro.

El programa de estudio presenta los indicadores de logro numerados de acuerdo con un orden correlativo por cada unidad didáctica. Por ejemplo, 2.1 señala que el indicador pertenece a la unidad 2, y el número 5.3 indica que es el tercer indicador de la unidad 5.

Refuerzo académico: Se insiste en utilizar los resultados de la evaluación para apoyar los aprendizajes del alumnado. Por lo tanto, los indicadores de logro deberán orientar al docente para ayudar, orientar y prevenir la deserción y la repetición. Al describir los desempeños básicos que se espera lograr en un grado específico, los indicadores de logro permiten reconocer la calidad de lo aprendido, el modo como se aprendió y las dificultades que enfrentaron los estudiantes. Así se puede profundizar sobre las causas que dificultan el aprendizaje, partiendo de que muchas veces no es descuido o incapacidad del alumnado.

Descripción y presentación del formato de una unidad didáctica.

- El grado, número y nombre de unidad: describe los datos generales de la unidad.
- Tiempo asignado para la unidad: contiene el número de horas asignadas a esa unidad.
- Objetivos de unidad: lo que se espera que alcancen los alumnos y las alumnas.
- Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales: incluyen los conceptos, procedimientos y actitudes que el alumnado debe adquirir como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Los indicadores de logro son una muestra que evidencia que el alumnado está alcanzando los objetivos.
- Los indicadores de logro priorizados: se refieren a los principales o más relevantes logros que se pretende alcanzar en los y las estudiantes. Están destacados en negrita y son claves para la evaluación formativa y sumativa.

² Ibid., pág. 103

³ Coll, C. y otros. (1992) Los contenidos de la reforma: Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes. Editorial Santillana, Aula XXI, pág. 85

⁴ Para mayor información, leer el documento Evaluación al servicio de los aprendizajes. Ministerio de Educación, San Salvador, 2007

Objetivos de unidad

Tiempo probable para la unidad

Número y nombre de la unidad

UNIDAD 1

EJERCITO MI CUERPO PARA MANTENERME ACTIVO Y SALUDABLE

Tiempo probable: 33 horas clase

Objetivos

- ✓ *Seleccionar y consumir alimentos que contengan nutrientes que favorezcan el funcionamiento y desarrollo corporal, identificando su aporte calórico necesario en la ejecución de actividades físicas diarias, para un mejor desempeño físico motor y la protección del organismo.*
- ✓ *Desarrollar capacidad aeróbica, flexibilidad corporal y hábitos de hidratación, utilizando métodos apropiados que respondan a la capacidad individual y a las características de la actividad, para mantener y fortalecer la aptitud físico-motora.*
- ✓ *Representar formas y figuras con el cuerpo, integrando postura, gesto y movimiento con creatividad, organización y significado de forma grupal, para fortalecer la cohesión corporal, la aptitud físico y las relaciones interpersonales.*

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"> Importancia de la nutrición adecuada en el desarrollo y funcionamiento del organismo en la actividad física. Efectos del consumo excesivo o deficiente de alimentos en relación a la actividad física que se realiza. Importancia de la hidratación en el funcionamiento del organismo en actividad. El aeróbico y sus características. 	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de alimentos del entorno ricos en: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales. Elaboración un menú diario con alimentos accesibles en el entorno con variedad de nutrientes y de acuerdo a la actividad física diaria. Hidratación adecuada al inicio y final de la actividad física. Correr y otras actividades aeróbicas, asignando la intensidad y el volumen correspondiente a la carga de trabajo, allegado en repeticiones y nivel de esfuerzo ejercido. 	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales para su consumo. Disciplina en el consumo de alimentos con calidad y cantidades apropiadas en los horarios establecidos. Esmero en adoptar hábitos de hidratación. Aceptación e interés para seguir las indicaciones al realizar actividades aeróbicas Respeto por el ritmo de carrera y rendimiento de sus compañeros. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Clasifica alimentos del entorno que contengan: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales, que favorezcan el desarrollo y funcionamiento de actividad física. 1.2 Estima en un menú las porciones de alimentos que va a consumir diariamente de acuerdo a los requerimientos diarios de su actividad física, demostrando disciplina en su cumplimiento. 1.3 Consume adecuadamente la cantidad de agua al inicio y final de la actividad física. 1.4 Describe con claridad y precisión las características fundamentales del trabajo aeróbico. 1.5 Mantiene el promedio de intensidad del esfuerzo en la ejecución aeróbica, cumpliendo con las indicaciones al ejecutarlo y respetando el ritmo de trabajo de los demás.

16 Programa de Estudio de quinto grado

Contenidos conceptuales

Contenidos procedimentales

Contenidos actitudinales

Indicadores de logro numerados

II. Plan de estudio de Tercer Ciclo

El plan de estudio de Tercer Ciclo se organiza en asignaturas con carga horaria definida. Educación física se desarrolla en tres horas por semana. Durante el año lectivo que corresponde cuarenta semanas.

Se recomienda buscar relaciones entre los contenidos de las asignaturas para organizar procesos integrados de aprendizaje. La asignatura de Educación Moral y Cívica no cuenta con carga horaria definida debido a la coincidencia en contenidos y objetivos con Estudios Sociales. Es necesario acordar los aspectos específicos para su desarrollo en el Proyecto Curricular de Centro, en función de las necesidades del diagnóstico y de la organización escolar.

Se recomienda buscar relaciones entre los contenidos de todas las asignaturas para organizar procesos integrados de aprendizaje.

Asignaturas	Séptimo		Octavo		Noveno	
	Horas Semanales	Horas Anuales	Horas Semanales	Horas Anuales	Horas Semanales	Horas Anuales
Lenguaje y Literatura	5	200	5	200	5	200
Matemática.	5	200	5	200	5	200
Ciencia Salud y Medio Ambiente.	5	200	5	200	5	200
Estudios Sociales y Cívica.	5	200	5	200	5	200
Inglés.	3	120	3	120	3	120
Educación Física.	2	80	2	80	2	80
Total de horas.	25	1,000	25	1,000	25	1,000

Para implementar el plan de estudio, se deberán realizar adecuaciones curriculares en función de las necesidades de las y los estudiantes y de las condiciones del contexto. Esta flexibilidad es posible gracias al Proyecto Curricular de Centro (PCC), en el que se registran los acuerdos que han tomado los y las docentes de un centro escolar sobre los componentes curriculares a partir de los resultados académicos del alumnado, de

la visión, misión y diagnóstico del centro escolar escrito en su Proyecto Educativo Institucional. Las maestras y los maestros deberán considerar los acuerdos pedagógicos del PCC y la propuesta de los programas de estudio como insumos clave para su planificación didáctica. Ambos instrumentos son complementarios.

Ejes transversales son contenidos básicos que deben incluirse oportunamente en el desarrollo del plan de estudio. Contribuyen a la formación integral del educando ya que a través de ellos se consolida “una sociedad democrática impregnada de valores, de respeto a la persona y a la naturaleza, constituyéndose en orientaciones educativas concretas a problemas y aspiraciones específicos del país.”

Los ejes que el currículo salvadoreño presenta son:

- Educación en derechos humanos
- Educación ambiental
- Educación en población
- Educación preventiva integral
- Educación para la igualdad de oportunidades
- Educación para la salud
- Educación del consumidor
- Educación en valores

⁵Fundamentos Curriculares de la Educación Nacional. Ministerio de Educación, págs. 115-116. El Salvador, 1999.
⁶ Para mayor información, leer el apartado sobre Proyecto Curricular de Centro en el documento Currículo al servicio del aprendizaje. Ministerio de Educación, San Salvador, 2007.

III. Presentación de la asignatura de Educación Física

La Educación física considera la motricidad en sus diversas manifestaciones como medio fundamental para la formación y desarrollo del educando, constituyendo así un espacio dentro del tiempo escolar que responde en gran medida a las necesidades reales de movimiento del educando.

Con esta asignatura se abren espacios para que los educandos satisfagan las necesidades de expresión, búsqueda y establecimiento de su identidad en el grupo; el desarrollo de habilidades sociales y la adquisición de formas apropiadas de convivencia. Asimismo, permite reconocer propiedades físicas y funcionales del organismo facilitando el aprendizaje y desarrollo de habilidades y destrezas motrices y básicas y de habilidades perceptivo – motoras.

Competencias a desarrollar.

a. Comunicación corporal: la conducta motriz es una manifestación expresiva, asociada a las pautas interaccionales de la vida diaria, en este sentido se vuelve necesario desarrollar habilidades y destrezas para utilizar gestos y movimientos con naturalidad y eficiencia en la comunicación.

b. Movimiento y salud: el cuidado personal de si mismo exige que la persona tenga los conocimientos para mantener como parte de su óptima funcionalidad, como parte de la salud preventiva. Estos conocimientos se refieren a la nutrición, postura corporal y a medidas de protección en la actividad física.

c. Aptitud física y habilidades deportivas: las capacidades físicas y el dominio de las habilidades motrices relativas a los deportes, la danza y la gimnasia, son fundamentales para el uso del tiempo libre y al mantenimiento de la aptitud física que busca favorecer la salud.

A estos aspectos de motricidad se suman los valores de respeto y atención a la diversidad, al juego limpio, el esfuerzo y empeño personal y el respeto a las reglas y normas de convivencia establecidas dando lugar a la cultura de paz.

Bloques de contenido.

Los contenidos se organizan en los tres bloques siguientes:

1. Expresión corporal en actividades físicas artístico – culturales.
2. Ejercitación física y salud preventiva.
3. Aptitud física y habilidades deportivas.

• Expresión corporal en actividades físicas artístico- culturales.

Incluye las manifestaciones corporales como el baile, la danza folclórica, la construcción de figuras (gimnasia de construcción), dramatizaciones y técnicas de gimnasia rítmica. Su función es reducir la inhibición, proporcionar riqueza de movimiento para la comunicación eficiente, afectar positivamente la auto imagen, autoestima y otros aspectos importantes para la consolidación de la personalidad y el gusto por las actividades físico-culturales.

• Ejercitación física y salud preventiva.

Comprende contenidos relacionados con el desarrollo de la aptitud física y el conocimiento sobre la nutrición, prevención de lesiones y uso de la indumentaria adecuada, factores asociados con la salud preventiva en lo referido a la funcionalidad corporal en las diversas tareas físicas de la vida cotidiana.

• Aptitud y habilidades deportivas.

Este bloque esta referido al desarrollo y aplicación de las habilidades físicas básicas, motrices y deportivas, practicando valores de convivencia social y otras actitudes personales.

El programa anterior contenía cuatro unidades por grado, teniendo la posibilidad de desarrollar seis de las siete siguientes opciones deportivas: atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, softbol, voleibol y gimnasia aeróbica. Los programas actuales presentan tres unidades didácticas por cada uno de los grados, en cada una de ellas están presentes contenidos de los bloques siguientes: expresión corporal en actividades físicas artístico-culturales, ejercitación física y salud preventiva, aptitud física y habilidades deportivas.

Unidades didácticas

Los bloques y sus contenidos están organizados y distribuidos en tres unidades didácticas que a continuación se describen.

- **Ejercito mi cuerpo para mantenerme activo y saludable.**

Se encuentran en esta unidad contenidos relacionados con la alimentación y su aporte calórico e incidencia en su imagen corporal y la Práctica de actividades físicas, métodos para desarrollar la capacidad aeróbica, la representación de formas y figuras con el cuerpo, promocionando con todo ello la salud.

Además considera contenidos relacionados con valores de respeto y atención a la diversidad, al juego limpio, el esfuerzo y empeño personal y el respeto a las reglas y normas de convivencia establecidas dando lugar a la cultura de paz.

- **Me divierto expresándome con el cuerpo y aprendiendo deportes.**

Esta unidad comprende contenidos relacionados con el establecimiento de una base anaeróbica aláctica y láctica con sus métodos, así como la programación y ejecución de un plan de desarrollo de éstas, la Práctica de las habilidades básicas del fútbol voleibol y sus respectivas reglas, la preparación y presentación de danza folclórica de la zona, de la capacidad anaeróbica aláctica y láctica, y la práctica de pasos básicos de la cumbia, salsa y merengue, así como el significado sociocultural de algunos bailes de moda.

Además considera contenidos relacionados con valores de respeto y atención a la diversidad, al juego limpio, el esfuerzo y empeño personal y el respeto a las reglas y normas de convivencia establecidas dando lugar a la cultura de paz.

- **Fortalezco mis habilidades físicas, deportivas y expresivas.**

Los contenidos comprendidos en esta unidad van desde algunas medidas higiénicas para el cuidado del organismo, la adopción

de posturas para proteger la columna vertebral en movimiento, el incremento de la fuerza explosiva y de resistencia, fundamentación básica y aplicación de reglas del softbol y baloncesto.

Además considera contenidos relacionados con valores de respeto y atención a la diversidad, al juego limpio, el esfuerzo y empeño personal y el respeto a las reglas y normas de convivencia establecidas dando lugar a la cultura de paz.

Relación de bloques de contenido y unidades didácticas del programa anterior y programa actual de tercer ciclo

Programa anterior		Programa actual	
Unidades de 7°, 8° y 9° grado	Bloques de contenido	Unidades	Bloques de contenido
Unidad 1 Resistencia básica o general.	Aptitud física y habilidades deportivas.	Unidad 1 Ejercito mi cuerpo para mantenerme activo y saludable.	7°, 8° y 9° grado. Ejercitación física y salud preventiva. Expresión corporal en actividades físicas artístico culturales. Aptitud física y habilidades deportivas.
Unidad 2 Resistencia de la fuerza.	Aptitud física y habilidades deportivas.	Unidad 2 Me divierto expresándome con el cuerpo y aprendiendo deportes.	7° y 8° grado. Ejercitación física y salud preventiva. Expresión corporal en actividades físicas artístico culturales. Aptitud física y habilidades deportivas. 9° grado. Expresión corporal en actividades físicas artístico culturales. Aptitud física y habilidades deportivas.
Unidad 3 Rapidez de reacción.	Aptitud física y habilidades deportivas.	Unidad 3 fortalezco mis habilidades físicas, deportivas y expresivas.	7° y 8° grado. Ejercitación física y salud preventiva. Expresión corporal en actividades físicas artístico culturales. Aptitud física y habilidades deportivas. 9° grado. Ejercitación física y salud preventiva. Aptitud física y habilidades deportivas.
Unidad 4 Flexibilidad.	Aptitud física y habilidades deportivas.		

Ambos programas presentan un bloque en común, el de aptitud física y habilidades deportivas. Por tal razón para el desarrollo de contenidos de este bloque en el nuevo programa se recomienda utilizar las sugerencias metodológicas del programa anterior.

IV. Lineamientos metodológicos

En la clases de educación física la práctica es el mayor interés de los educandos por sus efectos lúdicos, de catarsis y de convivencia. Sin embargo, no se debe caer en la práctica recreativa solamente, ya que la razón de ser de esta asignatura es la función formativa en aspectos relevantes en la vida de los y las salvadoreños/as. Por ellos se hace necesario desarrollar conceptos, procedimientos y actitudes de forma integrada.

En este nivel del continuo educativo se recomienda orientar a los educandos en el desarrollo del proceso hacia la consolidación de la autonomía y seguridad en la conducta motriz, por ello se encarece el empleo alternativo de los estilos de conducción de la clase que van desde el mando directo (dirigismo), hasta la indagación (exploración libre), de manera de permitir la participación activa en la toma de decisiones de parte del estudiante y la respuesta motora variada ante las situaciones planteadas.

El desarrollo de algunos contenidos procedimentales demandan el modelaje del docente, para ello se recomienda utilizar la mayor cantidad de recursos didácticos, desde la cooperación de un estudiante habilidoso hasta la utilización de medios audiovisuales y otros recursos tecnológicos.

En la conformación de grupos de trabajo se recomienda integrar al estudiantado de ambos sexos (co-educación), de tal manera que se facilite la orientación sobre las características y posibilidades físico motoras de cada sexo; así como las condiciones anatómicas que difieren en la función motriz en situaciones específicas.

La retroalimentación debe partir de las características y posibilidades que cada educando posee, los ajustes en la actuación (procedimientos), deben realizarse considerando el modelo solo como referencia, sin convertirlo en un ideal, ya que cada educando cuenta con experiencias muy particulares en su vida, así como sus características biológico-genéticas. Lo esencial en este proceso de enseñanza aprendizaje lo determina la motivación lograda por cada educando, por ello es fundamental que el docente incentive para que cada uno de su mayor esfuerzo y creatividad en su conducta motriz.

Al abordar contenidos relacionados con capacidades físicas básicas es indispensable y obligatorio partir de niveles anteriores ir incrementando paulatinamente en correspondencia a la forma de responder de cada uno ante los estímulos (carga o nivel de dificultad planteada). Específicamente en la capacidad anaeróbica se recomienda hacerlo mediante la carrera u otros ejercicios cíclicos, con tiempos de ejecución relativamente largos y continuos en grupos conformados por capacidad. Esto implica realizar previamente una prueba diagnóstica para que los educando identifiquen el nivel de capacidad de cada uno. Es importante señalar que el esfuerzo no debe llegar hasta donde se presentan la fatiga y pérdida del control motor.

En el caso de la ejercitación de la flexibilidad se recomienda utilizar el método de posiciones sostenidas, que consiste en mantener una postura de estiramiento de los segmentos musculares relacionados con la articulación tratada, por períodos de tiempo entre los veinte y cuarenta segundos, dejando en consideración de cada educando el incremento de su esfuerzo de estiramiento y movilidad articular de dicho rango de tiempo.

Para entrenar la capacidad anaeróbica aláctica, se sugiere hacerlo mediante la carrera rápida de distancias cortas entre 100 y 50 metros, con recuperación completa entre cada repetición y un nivel de esfuerzo entre el 90% y 95% de su capacidad máxima. En el caso del desarrollo de la capacidad anaeróbica láctica se recomienda entrenarla mediante carreras cortas de distancia entre 100 y 200 metros, con recuperación incompleta.

La resistencia de la fuerza puede ser desarrollada con el entrenamiento en circuito, que ofrece la ventaja de responder a la motivación de los alumnos, para el trabajo de la fuerza explosiva se recomienda el método de las repeticiones.

La resistencia de la fuerza puede ser desarrollada con el entrenamiento en circuito, que ofrece la ventaja de responder a la motivación de los alumnos, para el trabajo de la fuerza explosiva se recomienda el método de las repeticiones.

Los contenidos del bloque de expresión corporal en actividades físicas artístico – culturales, deben manejarse con la explicación suficiente en cuanto a los sitios del cuerpo donde acomodar los pies, en la conformación de figuras, evitando realizarlos con mucha prisa, deben preferirse pisos de tierra (engramados, o sobre colchonetas si las hubiera, para su realización).

El listón puede sustituirse por tiras de papel crespón añadida para que den el largo necesario, sobre la danza a considerar puede ser: la danza tradicional de la ciudad o de la zona.

En el caso de la gimnasia rítmica con pelota se recomienda emplear pelotas de caucho número 2 y número 3.

El acondicionamiento para la clase nunca debe faltar, se procura a toda costa instaurar la cultura del acondicionamiento para la actividad física, que es una medida de la salud preventiva. Deben considerarse tres o cuatro modelos de éste para su uso alternativo, reduciendo así las posibilidades de aburrimiento por su empleo continuado.

En esta fase del acondicionamiento la preparación para la clase es social, psicológica y biológica, ya que en esos tres órdenes debe predisponer positivamente a los educandos para la clase. Deben plantearse formas para integrar a los estudiantes, ejemplo: todos trotando en diferentes direcciones en un espacio definido, a la cuenta de tres, organizarse en: parejas, tríos, cuartetos, nuevas parejas, etcétera. Esto es una manera de prepararlos socialmente para la clase.

La preparación psicológica esta dada en cuanto se soliciten acciones breves, variadas, atractivas, continuadas y posibles de resolver, ya que estos aspectos responden a la motivación del estudiante.

Finalmente se responde a lo biológico cuando las tareas propuestas elevan gradualmente la activación del aparato cardiovascular y del respiratorio, garantizando así el aporte aumentado del oxígeno y nutrientes que demanda la actividad física de contracción del músculo estriado. También la activación física de esta fase de la clase debe procurar aumentar

la viscosidad de las sustancias articulares a fin de facilitar los recorridos de las caras de éstas.

Otro elemento incluido en los propósitos de estos ejercicios es el de activar gradualmente los músculos al utilizar en las tareas físicas de la parte principal de la clase, procurando la elevación de la temperatura del músculo, facilitando la contracción muscular y previendo distensiones, micro rupturas y otras más que aquejan al músculo no preparado para la actividad física. El tiempo promedio a emplear en esta fase es de cuatro a ocho minutos (calentamiento).

El final de la clase debe garantizarse con actividades que busquen reducir la activación tanto fisiológica como psicológica a fin de trasladarse a la próxima clase (seguramente en el aula), con la disposición a atender o a resolver tareas del aula. Su duración promedio es de 2 a 3 minutos.

Las fases anteriores de la clase: Fase Inicial y Fase Final consumen un promedio de 6 a 11 minutos, lo que nos hace ver que el tiempo promedio para la Fase de Desarrollo, es de 34 a 39 minutos, tiempo en el que deberán desarrollarse los contenidos. La mayor cantidad de tiempo es preferible emplearla en actividades de movimiento dados los intereses y expectativas de los/las estudiantes. Resumiendo, proponen 3 fases para la clase de educación física: a) fase inicial, b) fase de desarrollo y c) fase final.

Algunas consideraciones útiles para el desarrollo de la clase son las siguientes:

1. Mantener limpio y libre de obstáculos el lugar de la práctica.
2. Cuidar la hidratación de las/los estudiantes sugiriéndoles consumir agua 20 minutos antes de la clase igual al final de esta; cuando las ejercitaciones de la clase son extenuante es prudente permitirles consumir un poquito de agua de tal manera que no les impida continuar la actividad.
3. Indagar acerca de la salud y la alimentación de cada uno/a a fin de establecer que nadie corre riesgos graves con la participación en clase.
4. Insistir en el respeto y la igualdad de género durante la clase y fuera de ella.

Se sugiere nombrar 2 ó 3 colaboradores para efectos de contar a tiempo con el material a utilizar en la clase, igual para recogerlo en el Final de ella, esta responsabilidad deberá ser rotativa por espacios de un mes.

V. Lineamientos de evaluación

La evaluación inicial o diagnóstica.

Es importante conocer el punto de partida de el grupo clase y de cada alumno, para ello se realizan sondeos breves sobre conceptos útiles para comprender y facilitar la adquisición de procedimientos, igual importancia tiene conocer el nivel de destrezas y habilidades que posee cada educando al ejecutar procedimientos, para ello se observan e identifica la actuación del educando ante las demandas físicos funcionales, motoras, expresivas y deportivas de la situación planteada por el docente. También es de suma importancia conocer al inicio del proceso las aptitudes y conductas que los educandos manifiestan en las diversas actividades y situaciones de aprendizaje planteadas.

La evaluación del proceso o formativa

Esta se realiza por medio de la observación constante en la actuación que desempeña el estudiante en las diversas actividades. Entre los instrumentos susceptibles de emplear están: el registro anecdótico y el inventario de conducta, en los cuales se recogen los comportamientos que realiza el educando y su respectivo nivel de logro, en el desarrollo de los diversos contenidos.

Además se pueden utilizar otros instrumentos como la lista de cotejo en la cual se registran qué elementos de la acción motriz evaluadas se cumplen o no. También se propone la escala de clasificación la que registran el nivel en el que se cumplen los componentes de los procedimientos tratados. Con esta evaluación se le da seguimiento a los procesos del aprendizaje, aportando la información que conlleva al cambio o ajuste de los elementos metodológicos, empleados como: métodos, técnicas, procedimientos u otros que lo favorecen.

Es necesario recordar que cada indicador de logro que aparece en la unidad didáctica, es el punto de partida para que el docente establezca los criterios de evaluación con su respectivos niveles de logro, concediendo más atención los indicadores de logro priorizados (con negrita). Es importante reconocer que los indicadores de logro, representan la guía para el proceso de enseñanza aprendizaje y correspondientemente para la evaluación.

La Evaluación Final o sumativa

Al finalizar el proceso de enseñanza aprendizaje se hace necesario establecer el nivel de logro que ha concedido el estudiante al término de cada unidad didáctica o al final del proceso.

Para realizar esta evaluación se utilizan: las pruebas estandarizadas de capacidad física, pruebas de habilidades motrices específicas y las correspondientes pruebas escritas.

Las pruebas estandarizadas de capacidad física nos informan sobre le grado de desarrollo del alumno de manera que comparando estos resultados finales, con los iniciales se puede valorar el grado de desarrollo de cada alumna/o.

Las pruebas de habilidad motriz específicas nos permiten establecer el grado de dominio del alumno/a en los contenidos del bloque de aptitudes físicas y habilidades deportivas y de el de expresión corporal en actividades físicas artístico-culturales.

Ejemplos de criterios de evaluación:

- Práctica de hábitos higiénicos.
- Postura adecuada.
- Prevención de accidentes durante la actividad.
- Control y conciencia de los movimientos y de la postura.
- Seguimiento de indicaciones.
- Vivencia de valores como colaboración, respeto, responsabilidad y perseverancia, entre otros.
- Desplazamiento ordenado durante la práctica.
- Creatividad al comunicarse por medio de gestos y movimientos.
- Aplicación de normas de convivencia.

Es importante dar a conocer al alumno, de forma clara y sencilla, los criterios de evaluación y los desempeños esperados en los indicadores de logro. Así podrán ejercer la autoevaluación y coevaluación de manera responsable.

Séptimo Grado

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos de grado.

Al finalizar el séptimo grado el alumnado será competente para:

- Fomentar el pleno desarrollo físico-funcional, practicando hábitos saludables de alimentación e hidratación adecuada, para fortalecer su disposición hacia la superación y satisfacción personal.
- Fortalecer la capacidad aeróbica y los músculos de los diferentes segmentos corporales, utilizando diversas formas de ejercitación corporal, para facilitar el desarrollo motriz y la capacidad físico-funcional.
- Ampliar las relaciones interpersonales, participando en actividades físico-culturales y deportivas con disposición a fomentar la amistad, para facilitar su integración en los diversos grupos sociales de su entorno.

UNIDAD 1

Objetivos

- ✓ *Seleccionar y consumir alimentos que contengan nutrientes que favorezcan el funcionamiento y desarrollo corporal, identificando su aporte calórico necesario en la ejecución de actividades físicas diarias, para un mejor desempeño físico motor y la protección del organismo.*
- ✓ *Desarrollar capacidad aeróbica, flexibilidad corporal y hábitos de hidratación, utilizando métodos apropiados que respondan a la capacidad individual y a las características de la actividad, para mantener y fortalecer la aptitud físico-motora.*
- ✓ *Representar formas y figuras con el cuerpo, integrando posturas, gestos y movimientos con creatividad, orientación y significado de forma grupal, para fortalecer la comunicación corporal, la aptitud física y las relaciones interpersonales.*

EJERCITO MI CUERPO PARA MANTENERME ACTIVO Y SALUDABLE

Tiempo probable: 33 horas clase
INDICADORES DE LOGRO

CONTENIDOS			
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	INDICADORES DE LOGRO
<ul style="list-style-type: none"> ■ Importancia de la nutrición adecuada en el desarrollo y funcionamiento del organismo en la actividad física. ■ Efectos del consumo excesivo o deficiente de alimentos en relación a la actividad física que se realiza. ■ Importancia de la hidratación en el funcionamiento del organismo en actividad. ■ El aerobismo y sus características. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Clasificación de alimentos del entorno ricos en: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales. ■ Elaboración un menú diario con alimentos accesibles en el entorno con variedad de nutrientes y de acuerdo a la actividad física diaria. ■ Hidratación adecuada al inicio y final de la actividad física. ■ Carreras u otras actividades aeróbicas, asignando la intensidad y el volumen correspondiente a la carga de trabajo, reflejado en repeticiones y nivel de esfuerzo ejercido. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aceptación de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales para su consumo. ■ Disciplina en el consumo de alimentos con calidad y cantidades apropiadas en los horarios establecidos. ■ Esmero en adoptar hábitos de hidratación. ■ Aceptación e interés para seguir las indicaciones al realizar actividades aeróbicas. ■ Respeto por el ritmo de carrera y rendimiento de sus compañeros. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Clasifica alimentos del entorno que contengan: proteínas, carbohidratos grasas, azúcares y minerales, que favorezcan el desarrollo y funcionamiento del organismo en actividades físicas. 1.2 Estima en un menú las porciones de alimentos que va a consumir diariamente de acuerdo a los requerimientos diarios de su actividad física, demostrando disciplina en su cumplimiento. 1.3 Consume adecuadamente la cantidad de agua al inicio y final de la actividad física. 1.4 Describe con claridad y precisión las características fundamentales del trabajo aeróbico. 1.5 Mantiene el promedio de intensidad del esfuerzo en la ejercitación aeróbica, cumpliendo con las indicaciones al ejecutarla y respetando el ritmo de trabajo de los demás.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Factores que favorecen o limitan la flexibilidad corporal. ■ El método de Stretching sostenido y sus características. ■ Estructura y función de los participantes es la construcción de figuras humanas (gimnasia de construcción). ■ Fases de la construcción de figuras humanas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Preparación de músculos, tendones y articulaciones para desarrollar la flexibilidad. ■ Flexión sostenida de las distintas partes del cuerpo en diversas posiciones. ■ Posturas corporales básicas para la construcción de pirámides humanas. ■ Presas (agarres) de seguridad en la construcción de figuras humanas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Responsabilidad y cuidado de los músculos y articulaciones al ejercitarse. ■ Responsabilidad por la seguridad de sí mismo y de los demás. ■ Disposición y colaboración hacia los demás. ■ Seguridad en sí mismo al participar en la construcción de figuras humanas. ■ Empatía hacia los demás por el esfuerzo según la función que desempeñen en la construcción de la figura humana. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.6 Menciona y describe los factores que favorecen o limitan la flexibilidad corporal. 1.7 Mueve las articulaciones del cuello, hombros, brazos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, correspondientemente a la estructura anatómica de cada una de ellas. 1.8 Aplica correctamente el método de Stretching al entrenar la flexibilidad corporal, protegiendo sus músculos y articulaciones. 1.9 Menciona y describe las funciones de base y de agilidad que tienen los participantes en la construcción de figuras humanas. 1.10 Adopta las posturas correctas al desempeñar las funciones de base y de agilidad al construir figuras humanas. 1.11 Describe con claridad las fases de montaje, de mantenimiento y de desmontaje en la construcción de figuras humanas. 1.12 Controla el tono muscular al ejecutar las posturas básicas para la construcción de figuras humanas. 1.13 Maneja con seguridad los agarres de mano a mano, de pinza, de mano muñeca, de brazo a brazo y de entrelazado de muñeca a mano. 1.14 Domina con habilidad las funciones de base y de agilidad en la construcción de figuras humanas verticales y horizontales, manifestando consideración hacia los demás por el esfuerzo que realizan. 1.15 Toma las medidas de seguridad que sean pertinentes al participar en la construcción de figuras humanas, manteniéndose alerta y presto a colaborar.

UNIDAD 2

Objetivos

- ✓ *Desarrollar la base anaeróbica láctica y aláctica, mediante los métodos de repeticiones, de variación de las intensidades del esfuerzo y el reconocimiento de las funciones que desarrollan los músculos en la actividad, a fin de aumentar la eficiencia fisiológica corporal en la actividad deportiva con responsabilidad.*
- ✓ *Desarrollar las habilidades básicas del fútbol a través de la exploración libre en el juego, aplicando las respectivas reglas, para ampliar las posibilidades de respuesta motora, ante diversas situaciones, fortalecer las relaciones interpersonales y la seguridad en sí mismo.*
- ✓ *Participar con interés y entusiasmo en danzas folklóricas de El Salvador, determinando el significado de los pasos, gestos y ademanes, para comunicar el valor cultural de algunas danzas nacionales.*

ME DIVIERTO EXPRESÁNDOME CON EL CUERPO Y APRENDIENDO DEPORTES

Tiempo probable: 42 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Participación de los músculos en la motricidad.<ul style="list-style-type: none">- Función de apoyo (agonista) de los músculos.- Función frenadora (antagonista) de los músculos.■ Métodos para trabajar la capacidad anaeróbica (aláctica y láctica).	<ul style="list-style-type: none">■ Ubicación y reconocimiento de los músculos que participan en la flexión-extensión, rotación y circunducción de las partes del tronco y extremidades.■ Desarrollo de la capacidad anaeróbica aláctica con circuitos o estaciones.■ Desarrollo de la capacidad anaeróbica láctica aplicando el método intensivo de estaciones y circuitos.	<ul style="list-style-type: none">■ Certeza en discriminar los músculos, articulaciones y huesos participantes en las acciones señaladas.■ Protección del organismo no extralimitándose en el esfuerzo.■ Respeto por los demás en referencia a sus capacidades, ritmos de trabajo y características físicas.	<ul style="list-style-type: none">2.1 Ubica y nombra con certeza los músculos que participan en: flexión-extensión, rotación y circunducción de los miembros superiores e inferiores.2.2 Discrimina con certeza cada músculo participante en una acción motriz de acuerdo a su papel ejecutor, frenador o de apoyo.2.3 Mantiene su nivel de esfuerzo arriba del 95 % en cada repetición con un tiempo de aproximado de 15 segundos, sin extralimitarse en su capacidad.2.4 Mantiene su nivel de esfuerzo arriba del 80 % en cada repetición con un tiempo de duración de 35 a 45 segundos, sin extralimitarse en su capacidad.2.5 Manifiesta autonomía regulando el esfuerzo según su capacidad, respetando la capacidad de los demás.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> ■ El fútbol y su dinámica de juego. ■ Conducción y control del balón. ■ Pateo del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reconocimiento del peso, tamaño, textura y otras características del balón de fútbol durante el jugueteo con éste. ■ Ubicación perceptual de la cancha de fútbol y su delimitación espacial. ■ Dominio básico en la conducción del balón: lineal y esquivando obstáculos de forma individual y en pareja. ■ Control del balón con diferentes partes del cuerpo en diversas situaciones. ■ Dominio básico del pateo del balón, a corta, mediana y larga distancia, utilizando el empeine, borde externo e interno del pie. ■ Aplicación de la regla básica en juegos de fútbol en condiciones de defensa y ataque. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alegría en el juego individual y en grupo con el balón. ■ Respeto por el nivel perceptual de los demás. ■ Concentración en la ejecución de las tareas dadas. ■ Proteger el organismo de posibles daños al patear la pelota. ■ Reconocimiento del valor del oponente (sin el otro no hay juego). ■ Ecuanimidad ante la victoria y la derrota. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.6 Explora con creatividad las características de balón de fútbol con pies y manos, individualmente y en grupo. 2.7 Patea, conduce y lanza el balón (entre otras acciones) en concordancia con la extensión, ubicación y delimitaciones de la cancha. 2.8 Demuestra el nivel de control ejercido al balón de fútbol, utilizando diferentes partes del cuerpo. 2.9 Amortigua y controla con tranquilidad el balón, con pecho, muslos y pies. 2.10 Golpea selectivamente el balón con las técnicas de empeine, borde externo e interno de acuerdo a las condiciones planteadas. 2.11 Verifica que las condiciones del balón y el terreno de juego representen seguridad. 2.12 Ejerce la fuerza y postura adecuadas al patear balones a corta, media y larga distancia. 2.13 Ejerce la postura adecuada al patear balones con el borde externo e interno y el empeine del pie. 2.14 Se desmarca en el espacio vacío creando superioridad numérica en el ataque, ubicando al compañero que conduce la pelota con la posibilidad de hacer pared. 2.15 Menciona y explica las faltas que se pueden cometer en situaciones de ataque y en situaciones de defensa, reconociendo el valor del oponente.

CONTENIDOS

INDICADORES DE LOGRO

CONCEPTUALES

- Significado socio-cultural de los bailes y danzas tradicionales en El Salvador.
- Manifestación de tradiciones mediante gestos y movimientos.

PROCEDIMENTALES

- Indagación sobre el contenido cultural expresado en los pasos de una danza tradicional de El Salvador.
- Dominio básico de cada uno de los pasos de la danza seleccionada.

ACTITUDINALES

- Respeto por las tradiciones populares y la cultura nacional.
- Interés por indagar sobre tradiciones sobre tradiciones y cultura nacional.
- Interés por dominar cada uno de los pasos.

- 2.16 Plantea la importancia del contenido cultural y los pasos de una danza tradicional.
- 2.17 Manifiesta interés por informarse sobre tradiciones y cultura nacional.
- 2.18 Aplica con expresividad los pasos en una danza salvadoreña seleccionada libremente.

UNIDAD 3

Objetivos

- ✓ *Mejorar la capacidad de fuerza resistente empleando el método de utilización del peso del propio cuerpo y entrenamiento en circuito, a fin de resolver con mayor solvencia y autonomía las tareas de la vida diaria.*
- ✓ *Desarrollar las habilidades básicas del fútbol mediante formas jugadas, aplicando las reglas de este deporte, a fin de ampliar los espacios de sano entretenimiento y convivencia con los demás.*

FORTALEZCO MIS HABILIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS

Tiempo probable: 45 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Aspectos para mantener la estabilidad ante cambios dinámicos de postura.■ Métodos para desarrollar la fuerza explosiva.■ Método para desarrollar la fuerza resistente.■ El fútbol y su dinámica de juego.	<ul style="list-style-type: none">■ Mantenimiento de la estabilidad corporal ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad en acciones motoras continuas.■ Desarrollo de la fuerza explosiva de las extremidades inferiores aplicando series de salto.■ Desarrollo de la fuerza resistente aplicando el entrenamiento en circuito.■ Reconocimiento de la cancha de fútbol y sus extensiones: terreno válido, bases, plato de home y zona de lanzamiento.	<ul style="list-style-type: none">■ Disposición a cumplir las indicaciones.■ Empeño en cumplir la serie de ejercicios solicitados.■ Perseverancia en la ejecución de las tareas propuestas.■ Curiosidad por explorar la extensión, delimitación y otros elementos de la cancha.	<ul style="list-style-type: none">3.1 Mantiene estabilidad corporal después de cambios de dirección (en la carrera), saltos, giros y cambios de posición.3.2 Manifiesta aumento en su rendimiento en el salto vertical.3.3 Manifiesta aumento en el número de repeticiones o en el tiempo de ejecución de una tarea física.3.4 Describe correctamente las zonas y otros componentes de la cancha de fútbol.

Octavo Grado

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos de grado.

Al finalizar el octavo grado el alumnado será competente para:

- Reconocer y explicar los procesos de adaptación del organismo ante la demanda generada por la práctica de actividades aeróbicas, anaeróbicas y otras cualidades físicas básicas, para orientar y optimizar su condición física y el desarrollo motor.
- Aplicar conocimiento sobre alimentación y nutrición adecuada al tipo y cantidad de actividad físicas que se realiza diariamente, seleccionando alimentos accesibles del entorno que contengan nutrientes y calorías necesarias para el desarrollo óptimo del organismo y la promoción permanente de las salud.
- Convivir y relacionarse con las demás personas en armonía y respeto, practicando deportes y actividades rítmicas con expresión corporal, para fomentar la práctica de una cultura con paz social.



UNIDAD 1

EJERCITO MI CUERPO PARA MANTENERME ACTIVO Y SALUDABLE

Tiempo Probable: 33 horas clase

Objetivos

- ✓ *Adoptar con persistencia buenos hábitos de nutrición, de postura y de actividades físicas para fortalecer la salud preventiva, esencial para la vida y base del encuentro y aceptación de sí mismo.*
- ✓ *Desarrollar capacidad aeróbica mediante juegos diversos y de relativa duración, para incrementar el desempeño físico en tareas de la vida diaria y otras actividades físicas de sano esparcimiento.*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Los alimentos y sus calorías como fuente de energía. - Energía a disposición inmediata (ATP).- Energía almacenada como tejido graso.- Calorías.	<ul style="list-style-type: none">■ Aplicación de la información sobre la pirámide de alimentos básicos en función de la demanda dada por la actividad física. ■ Demanda conciente de energía almacenada (en tejido graso), ejecutando actividades aeróbicas y anaeróbicas con un tiempo mayor de 2 minutos.	<ul style="list-style-type: none">■ Responsabilidad en la salud de sí mismo al alimentarse. ■ Interés por conocer el destino de las calorías consumidas con la alimentación y que no se gastan con la actividad física. ■ Curiosidad por conocer sobre la transformación de la energía en el organismo.■ Interés por vivencias las diferentes fases en la producción y transformación de energía.	<ul style="list-style-type: none">1.1 Identifica y consume alimentos que contienen la cantidad de calorías necesarias para realizar actividad física. 1.2 Explica el destino de las calorías consumidas con los alimentos, y que no se utilizan. 1.3 Explica con claridad el significado de energía con disposición inmediata y energía almacenada como tejido graso. 1.4 Describe la diferencia de disposición de energía entre la actividad anaeróbica aláctica y anaeróbica láctica.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> ■ La obesidad causas y consecuencias en la salud. - Tipos y causas de la obesida. ■ Beneficios del desarrollo de la capacidad aeróbica: <ul style="list-style-type: none"> - En la función cardiovascular y respiratoria del organismo. - Para el desempeño en la actividad deportiva. - En el desempeño de las actividades cotidianas. ■ Beneficios de la flexibilidad corporal: <ul style="list-style-type: none"> - En las prácticas deportivas. - En las tareas cotidianas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Relación entre los tipos de alimentos que se ingiere, con el aumento de peso y volumen corporal. ■ Aplicación de estrategias para prevenir o contrarrestar la obesidad. ■ Descripción de las causas orgánicas de la obesidad. ■ Estimación de la eficiencia cardiovascular, manifiesta en la frecuencia cardiaco y respiratoria. ■ Desarrollo de la capacidad aeróbica aplicada en juegos pre-deportivos y otras actividades físicas. ■ Habilidad y fortalecimiento de las principales articulaciones corporales. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perseverancia al regular la ingesta de grasa y carbohidratos. ■ Curiosidad por conocer los efectos en el organismo por la ingesta desmedida de alimentos. ■ Actitud preventiva ante los problemas que genera la obesidad. ■ Disciplina para seguir las medidas alimenticias establecidas. ■ Interés por informarse sobre las causas orgánicas de la obesidad. ■ Interés por controlar la ingesta alimenticia diaria. ■ Autonomía para registrar la frecuencia respiratoria y cardiaca al realizar actividades cotidianas y deportivas. ■ Perseverancia para cumplir las tareas propuestas. ■ Interés por indagar sobre los efectos que produce el buen estado de la flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.5 Define con interes y claridad el concepto obesidad, causas y efectos. 1.6 Describe la relación directa entre la cantidad y tipo de alimentos ingeridos con la acumulación de tejido graso en el cuerpo. 1.7 Describe estrategias para prevenir y contrarrestar la obesidad y sus efectos. 1.8 Describe con claridad e interes las causas organicas de la obesidad. 1.9 Aplica con disciplina medidas para controlar la ingesta excesiva alimentos. 1.10 Estima el aumento de su capacidad aeróbica contando la frecuencia de las pulsaciones cardiacas y la frecuencia respiratoria por minuto. 1.11 Menciona con seguridad los beneficios de desarrollar la capacidad aeróbica, en el desempeño deportivo. 1.12 Menciona con seguridad la aplicación del nivel aeróbico desarrollado en el desempeño cotidiano. 1.13 Explica con seguridad los beneficios del buen estado de flexibilidad corporal en las prácticas deportivas y en tareas cotidianas. 1.14 Adopta posturas adecuadas al ejecutar y desarrollar la flexibilidad de las articulaciones músculos y tendones.

CONTENIDOS

INDICADORES DE LOGRO

CONCEPTUALES

- Aspectos fundamentales para conformar gimnasia artística con listones.
- Tipos de movimientos, gestos y posiciones básicas.

PROCEDIMENTALES

- Técnicas básicas de la gimnasia con listón (de latigazo, de circunducción, movimiento en ocho).
- Movimientos con plasticidad y actitud corporal.
- Conformación de secuencias básicas de movimientos y gestos con las técnicas de listón.

ACTITUDINALES

- Expresividad en todos los movimientos.
- Creatividad en la expresión corporal.
- Respeto por los demás ante las diversas manifestaciones motrices.
- Expresividad y seguridad al realizar la secuencia seleccionada de listón.

- 1.15 Coordina de forma global sus segmentos corporales al ejecutar el latigazo, la circunducción y movimientos en ocho con listón, demostrando expresividad.
- 1.16 Ejecuta con expresividad y plasticidad la secuencia de movimientos de la gimnasia artística, manifestando respeto hacia los demás.
- 1.17 Se integra y coordina acciones motrices con los demás, manifestando seguridad en la expresión corporal.

UNIDAD 2

Objetivos

- ✓ *Desarrollar habilidades físicas y de voleibol, siguiendo sus reglas con responsabilidad, a través de la comprensión de la reacción del organismo ante la necesidad de oxígeno en actividades que realiza, para ejecutarlas con mayor eficiencia, incrementando el tiempo libre destinado a las actividades físicas y fortaleciendo la convivencia armoniosa con los demás.*
- ✓ *Potenciar la expresividad corporal asociadas a un significado cultural, mediante la preparación y presentación de danzas folclóricas de la zona, que permitan fortalecer el sentimiento de pertenencia e identidad hacia el país.*

ME DIVIERTO EXPRESÁNDOME CON EL CUERPO Y APRENDIENDO DEPORTES

Tiempo probable: 42 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Absorción y utilización del oxígeno en la ejercitación física.<ul style="list-style-type: none">- En relación a la intensidad de la actividad física.- Incremento de la frecuencia respiratoria como respuesta a un esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none">■ Experimentación de la deuda de oxígeno después de esfuerzos intensos de 10 segundos de duración, evidenciado en el aumento de las frecuencias respiratorias y cardíacas.■ Experimentación de la deuda de oxígeno después de esfuerzos intensos de 40 segundos de duración, evidenciado en el aumento de las frecuencias respiratorias y cardíacas.■ Control del grado de adaptación del organismo a esfuerzos de gran intensidad.	<ul style="list-style-type: none">■ Empeño en la realización de las tareas propuestas.■ Interés ante la respuesta del organismo frente a tareas físicas intensas.	<ul style="list-style-type: none">2.1 Explica la deficiencia de oxígeno experimentada después de una carrera a máxima velocidad de 10 segundos de duración.2.2 Explica la deficiencia de oxígeno experimentada en una carrera rápida de 30 a 40 segundos de duración.2.3 Manifiesta interés acerca de la deficiencia de oxígeno frente a tareas intensas.2.4 Establece cuál de los esfuerzos (10 segundos y 40 segundos) requiere de más tiempo para normalizar la frecuencia respiratoria.2.5 Establece la duración del tiempo de recuperación, después de actividades de gran intensidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Saque bajo el hombro. - Secuencia: saque, defensa y pase. - Juego básico, sus reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dominio básico del saque bajo el hombro desde el área de saque. ■ Habilitación para ejecutar la secuencia: saque, defensa del saque y pase. ■ Aplicación de reglas y técnicas básicas en el juego de iniciativa del voleibol. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Protección de la mano adoptando la posición correcta de ésta. ■ Reconocimiento de la importancia de los compañeros de equipos para realizar las jugadas de voleibol. ■ Iniciativa para intervenir en una jugada, anunciando su participación. ■ Disposición al cumplimiento de la regla del voleibol. ■ Interés en saludar a los oponentes y árbitro antes y después del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.15 Ejecuta el saque bajo el hombro con una trayectoria segura a la zona de defensa. 2.16 Ejecuta con eficiencia la secuencia: saque, defensa del saque y pase. 2.17 Demuestra respeto y consideración ante errores o faltas de sus compañeros de equipo, motivando la mejora del desempeño.

UNIDAD 3

FORTALEZCO MIS HABILIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS

Tiempo probable: 45 horas clase

Objetivos

- ✓ *Aplicar medidas higiénicas y de protección a la columna vertebral, mediante la alimentación adecuada a la ejercitación física y adopción de posturas correctas al realizar diversas acciones, favoreciendo la educación preventiva en la salud y la valoración de si mismo.*
- ✓ *Aprender y desarrollar habilidades básicas del baloncesto, mediante el descubrimiento guiado y la exploración libre, para ampliar la base motriz e incrementar los espacios de convivencia y relaciones interpersonales..*

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Estructura, función e importancia de la columna vertebral en la educación postural y la motricidad.■ Utilidad de la fuerza de resistencia en las tareas cotidianas.■ Papel de la fuerza explosiva en la actividad deportiva.■ El baloncesto y su dinámica de juego.<ul style="list-style-type: none">- Delimitaciones de a cancha, jugadores y forma de practicarlo.	<ul style="list-style-type: none">■ Adopción de hábitos posturales saludable en acciones físicas de pie y sentado, fortaleciendo los músculos de la espalda y el abdomen.■ Ejercitación de la fuerzas resistencia en brazos piernas, abdomen y espalda.■ Ejercitación de la fuerza explosiva de las extremidades superiores.■ Aclimatación a las características del balón y la cancha de baloncesto, manipulándola individualmente o grupos pequeños.	<ul style="list-style-type: none">■ Prevención de deformaciones de la comuna vertebral, adoptando posturas favorables.■ Empeño en la realización de las tareas solicitadas.■ Entrega en la realización de cada ejercicio.■ Alegría y creatividad en el juego individual y con pequeños grupos desplazándose en toda la cancha.	<ul style="list-style-type: none">3.1 Aplica posturas saludables al ejecutar diversas acciones en las que intervienen los músculos de la espalda y el abdomen en posición de pie o sentado.3.2 Señala las partes de la columna vertebral y la función de cada una en la motricidad.3.3 Aumenta el número de repeticiones en la ejercitación de brazos, piernas, abdomen y espalda, expresando la importancia de la fuerza de resistencia en actividades cotidianas.3.4 Lanza con potencia, con uno o ambos brazos, una pelota o balón, incrementando el resultado inicial.3.5 Manipula con alegría y creatividad el balón en el juego individual y en pequeños grupos, reconociendo las delimitaciones de la cancha.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de pase, características y situaciones para utilizarlos. - Tipo y características de rebotes y desmarcación en el ataque. - Tipos y características de tiro al aro. - Defensa en zona. - Bloqueo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pase de rebote, de pecho y sobre la cabeza. ■ Rebote de avance, de mantenimiento del balón y rebote driblando en jugadas de ataque. ■ Tiro estacionario, de triple y sostenido. ■ Ubicación y desplazamientos de defensa en zona. ■ Postura de bloqueo a partir de la identificación de jugadas que lo requieran. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seguridad al decidir el tipo de pase a utilizar, según las circunstancias de la jugada. ■ Respeto hacia los demás por su nivel de habilidad de rebote. ■ Disposición para cumplir los requerimientos de cada tipo de tiro al aro. ■ Prevención en el atropello al oponente. ■ Espontaneidad a ubicarse en posición de bloqueo. 	<ul style="list-style-type: none"> 3.6 Ejerce la fuerza necesaria al balón, extendiendo completamente los brazos y dando un paso hacia donde dirige el pase, mostrando seguridad. 3.7 Ejecuta los pases con velocidad y precisión hacia el objetivo previsto, utilizando el tipo de pase que requiere la ocasión. 3.8 Rebota el balón avanzando con rapidez, protegiéndolo con su cuerpo y esquivando oponentes con amagues. 3.9 Busca espacios libres con rapidez, pidiendo el pase para apoyar una jugada de ataque. 3.10 Cumple la secuencia de tres pasos mientras carga y protege el balón en el tiro triple, sin cometer falta. 3.11 Ejecuta el tiro al aro estacionado llevando el balón sobre su frente, flexionando ambos brazos y colocando una mano en la parte inferior del balón para empujarlo, mientras coloca la otra al costado externo para darle dirección e impulsarla hacia el objetivo, extendiendo completamente los brazos. 3.12 Ejecuta el tiro al aro sostenido cumpliendo con las condiciones del tiro estacionario, ejecutando un salto y soltando el balón en el momento cúspide de éste. 3.13 Se ubica en la posición que le corresponde, desplazándose en relación a la estrategia de defensa acordada, sin atropellar al oponente. 3.14 Ejecuta el bloqueo en jugadas que lo ameritan sin atropellar al oponente.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> - Pivote. - Reglas en el baloncesto. ■ La expresión corporal como medio de comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Posturas y movimientos apropiados utilizando cualquier pie como pivote. ■ Aplicación de las reglas en el juego. ■ Presentación de historias sucesos y cuentos utilizando la expresión corporal en grupos pequeños. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prevención en el atropello al oponente. ■ Disposición a cumplir y hacer cumplir las reglas en el juego. ■ Creatividad en la representación de roles con gestos y movimientos. ■ Respeto de la representación de los otros. 	<ul style="list-style-type: none"> 3.15 Ejecuta el pivote utilizando cualquiera de los pies, protegiendo el balón y evitando atropellar al adversario. 3.16 Cumple y exige la aplicación de las reglas de baloncesto en el juego. 3.17 Comunica con expresividad y creatividad los roles asignados en situaciones diversas, respetando y apoyando la participación de los compañeros.

Noveno Grado

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos de grado.

Al finalizar el noveno grado el alumnado será competente para:

- Fortalecer sistemáticamente su capacidad física y funcional, focalizando y planeando las cualidades físicas básicas que necesita ejercitar, para mantener una condición y rendimiento físico en óptimas condiciones.
- Desarrollar autonomía y seguridad en sí mismo al tomar decisiones favorables a su vida, desarrollando la actitud crítica y responsable ante la publicidad o comentarios sobre modelos corporales, tipos y formas de alimentación y bailes de moda en la juventud que incitan a conductas irresponsables, para proteger y fomentar la salud física y mental óptimas.
- Fortalecer las relaciones interpersonales y de convivencia con respeto, practicando actividades deportivas y bailes que denoten respeto y sana convivencia, para integrarse efectivamente en los diversos ámbitos del medio social.

UNIDAD 1

Objetivos

- ✓ *Desarrollar una imagen corporal saludable, ejercitándose sistemáticamente, alimentándose integralmente y observando críticamente los estereotipos corporales que promueven los medios de comunicación social, favoreciendo el cuidado adecuado de la salud.*
- ✓ *Desarrollar el potencial aeróbico y la agilidad motriz, utilizando métodos apropiados y actividades rítmicas, orientadas al desempeño adecuado en las tareas cotidianas y las actividades físico-deportivas.*

EJERCITO MI CUERPO PARA MANTENERME ACTIVO Y SALUDABLE

Tiempo probable: 42 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Desarrollo y actividades físicas en la adolescencia.<ul style="list-style-type: none">- Su incidencia en la imagen corporal.- Sus efectos en la motricidad.■ Trastornos alimenticios y ejercicio física.<ul style="list-style-type: none">a) Anorexia.b) Bulimia.c) Obesidad.	<ul style="list-style-type: none">■ Ejercitación física focalizada y dirigida a mejorar la estructura e imagen corporal.■ Ajuste del esquema corporal al ante los cambios físicos de la adolescencia al caminar, correr, saltar y manipular implementos.■ Formación de juicios de valor referentes a los diferentes prototipos corporales, promovidos por los medios de comunicación y la farándula.■ Reconocimiento y prevención de situaciones de riesgo de anorexia y bulimia que afecten la salud psicológica y corporal.	<ul style="list-style-type: none">■ Voluntad para cumplir con rutinas de ejercitación física.■ Aceptación de las posibles descoordinaciones, producto de los cambios físicos en su desarrollo.■ Aceptación de su conformación corporal.■ Constancia en la ejercitación física.■ Criticidad ante los estereotipos corporales.■ Actitud reflexiva frente al consumo de alimentos propuestos por los medios de comunicación.	<ul style="list-style-type: none">1.1 Adopta hábitos de ejercitación física que permitan mantener una estructura e imagen corporal saludables.1.2 Presenta un buen nivel de coordinación en la realización de actividades físicas variadas, como resultado del ajuste a los cambios físicos experimentados en la adolescencia.1.3 Expresa su criterio personal con respecto a su imagen corporal, contrastándolo críticamente con estereotipos corporales.1.4 Identifica situaciones de riesgo de anorexia y bulimia, explicando sus consecuencias en la salud y ejecutando medidas de prevención.1.5 Define una estrategia basada en la ejercitación física y alimentación, para contrarrestar o evitar la obesidad.

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Diseño de un plan para el desarrollo de la capacidad aeróbica. <ul style="list-style-type: none"> - La carrera continua y sus variables. ■ La agilidad motriz y sus componentes. ■ Aspectos fundamentales para conformar gimnasia rítmica con pelotas. <ul style="list-style-type: none"> - Esquemas de la coreografía en la gimnasia con pelota. - Plasticidad de movimientos en la gimnasia. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aplicación del plan de desarrollo de la capacidad aeróbica, basado en el método de la carrera continua. ■ Resolución de problemas de naturaleza motriz que demanden rapidez, equilibrio, flexibilidad, fuerza y coordinación, con obstáculos imprevistos que aparecen en contextos variados. ■ Técnicas básicas de la gimnasia con pelota (rebote y lanzamiento). ■ Práctica e integración de secuencias de movimientos y gestos con pelotas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Empeño en el cumplimiento de la meta, en cada sesión de trabajo. ■ Creatividad para resolver situaciones motrices previstas e imprevistas. ■ Expresividad en todos los movimientos. ■ Creatividad en la expresión de movimientos y gestos corporales. ■ Respeto por los demás ante las diversas manifestaciones motrices. ■ Expresividad al realizar la secuencia seleccionada de pelota. 	<p>1.6 Presenta y ejecuta un plan personal sencillo de desarrollo de la capacidad aeróbica, cumpliendo con empeño los requerimientos del método de la carrera continua en sus diversas variantes.</p> <p>1.7 Responde creativamente al solucionar problemas motrices en situaciones previstas e imprevistas planteadas.</p> <p>1.8 Coordina de forma global los segmentos corporales al ejecutar los rebotes y lanzamientos de pelotas con creatividad en prácticas de gimnasia rítmica.</p> <p>1.9 Ejecuta con plasticidad, creatividad y expresividad la secuencia de movimientos de gimnasia rítmica, manifestando respeto hacia los demás y seguridad al expresarse corporalmente.</p>

UNIDAD 2

Objetivos

- ✓ *Diseñar y ejecutar un plan de desarrollo de la capacidad anaeróbica, diseñando sesiones de trabajo con el método de intervalos intensivo y tomando en cuenta algunas reacciones fisiológicas del organismo ante el esfuerzo, para intervenir con eficiencia en tareas que requieren un esfuerzo intensivo, manifiesto en el rendimiento físico-funcional.*
- ✓ *Expresar movimientos y gestos rítmicos en un orden y secuencia establecida en el ritmo de la música, para comunicarse, relacionarse y convivir sanamente con los demás.*

ME DIVIERTO EXPRESÁNDOME CON EL CUERPO Y APRENDIENDO DEPORTES

Tiempo probable: 42 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Adaptación fisiológica del sistema cardiovascular en la provisión de oxígeno y nutrientes a la célula en la actividad física.<ul style="list-style-type: none">- Incremento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria, a consecuencia del esfuerzo físico.- La sudoración y su función termo-reguladora y de eliminación de productos de desecho.■ Aspectos básicos para desarrollar la capacidad anaeróbica aláctica: volumen, intensidad, descanso y método de intervalo.	<ul style="list-style-type: none">■ Reconocimiento del límite de su capacidad física, identificando síntomas del sobre esfuerzo al ejecutar actividades físicas.■ Explicación del incremento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria a partir de los 10 minutos de trabajo aeróbico.■ Explicación de las funciones de la sudoración: termorreguladora y de eliminación de productos metabólicos del organismo.■ Diseño y ejecución de sesiones de entrenamiento asignando valores a los aspectos básicos del método de intervalo, acordes a la capacidad anaeróbica aláctica personal.	<ul style="list-style-type: none">■ Seguridad y prudencia en la ejercitación.■ Voluntad para mantener e incrementar paulatinamente el esfuerzo.■ Actitud abierta para aceptar nueva información.■ Perseverancia para darle continuidad a la práctica.■ La motivación como producto del trabajo realizado.■ Autonomía en la disposición para trabajar.	<ul style="list-style-type: none">2.1 Identifica síntomas de sobre esfuerzo al realizar actividad física, adoptando una respuesta favorable al desarrollo de su capacidad física y a su salud.2.2 Explica el incremento de la frecuencia cardíaca, temperatura corporal y la frecuencia respiratoria a medida que aumenta el esfuerzo, registrando las frecuencias cardíaca y respiratoria cada 2 minutos, manifestando voluntad para realizar el esfuerzo físico.2.3 Explica el proceso de la regulación de la temperatura corporal y de eliminación de productos metabólicos en la sudoración, descartando mitos sobre la sudoración y eliminación de grasa corporal.2.4 Asigna con autonomía los valores a la carga de trabajo anaeróbico aláctica, alterando las tareas con valores de intensidad alta media y baja.2.5 Cumple con los tiempos de recuperación entre cada repetición y serie con perseverancia y motivación.

CONTENIDOS

INDICADORES DE LOGRO

CONCEPTUALES

- Aspectos básicos para desarrollar la capacidad anaeróbica láctica: volumen, intensidad, descanso y método de intervalo intensivo.
- **El balonmano y su dinámica de juego.**
 - Pases y dribling en situación de ataque.
 - Tiros al marco.
 - Bloqueo.
 - Defensa de zona.
 - Las reglas del balonmano.
- **Significado sociocultural de la música y bailes de moda en la juventud.**
 - Pasos básicos de cumbia, salsa y merengue.

PROCEDIMENTALES

- Diseño y ejecución de sesiones de entrenamiento asignando valores a los aspectos básicos del método de intervalo intensivo, acordes a la capacidad anaeróbica láctica.
- Reconocimiento de la pelota y las delimitaciones de la cancha de balonmano en actividades individuales y grupales.
- Pases de pique y sobre el hombro con un a mano.
- Ejecución de tiros al marco: estacionario y tiro de triple.
- El bloque defensivo.
- Posición y función de los jugadores en defensa de zona.
- Aplicación de las reglas en el juego.
- Análisis del significado sociocultural de los bailes de moda en la juventud Salvadoreña.
- Exploración libre de los pasos de baile sobre diferentes ritmos.
- Ejecución de pasos básicos de cumbia, salsa y merengue.

ACTITUDINALES

- Motivación, producto del logro.
- Seguridad en la exploración del balón.
- Autonomía al decidir el tipo de pase a emplear.
- Disposición por cumplir los requisitos de tiro estacionario y de triple.
- Seguridad en la aplicación del bloque.
- Seguridad al desempeñar la función en defensa de zona.
- Disposición al cumplir las reglas en el juego.
- Actitud crítica basada en el respeto, al analizar la música y bailes de moda en la juventud.
- Naturalidad y desinhibición en la exploración de diferentes pasos de baile.
- Respeto por los demás en la ejecución de los pasos de cumbia, salsa y merengue.

- 2.6 **Asigna con autonomía los valores a la carga de trabajo anaeróbico láctico, alternando las tareas con valores de intensidad alta media.**
- 2.7 Cumple con perseverancia y motivación los tiempos de recuperación entre cada repetición y serie del trabajo anaeróbico láctico.
- 2.8 Describe las características del balón y las delimitaciones de la cancha de balonmano en actividades grupales que impliquen manipulación y desplazamientos.
- 2.9 Ejerce la fuerza necesaria al pase del balón, a la vez que supera la marca del contrario y se desmarca al espacio libre
- 2.10 **Carga el balón alejado del oponente en el tiro.**
- 2.11 **Cumple la frecuencia de tres pasos en el tiro triple.**
- 2.12 Desliza bloqueando la posición del adversario que carga el balón.
- 2.13 Ocupa con seguridad la posición que le corresponde en la defensa en zona.
- 2.14 Cumple y exige el cumplimiento de las reglas básicas en el juego.
- 2.15 Identifica y menciona los antivalores que promueven algunos bailes actuales.
- 2.16 Expresa naturalidad y espontaneidad en sus intentos personales.
- 2.17 **Ejecuta movimientos diferenciados de cumbia, salsa y merengue, respetándose así mismo y a los demás.**

UNIDAD 3

Objetivos

✓ *Diseñar y ejecutar un plan de ejercitación física, aplicando conocimientos y experiencias de la clase de Educación Física, para desarrollar y mantener una buena salud y óptima condición física.*

FORTALEZCO MIS HABILIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS

Tiempo probable: 45 horas clase

CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGRO
CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none">■ Estructura de un plan de ejercitación física a mediano y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none">■ Diseño y puesta en marcha de un plan de desarrollo de condición física.■ Evaluación de las capacidades físicas consideradas con el plan.■ Afuste del plan de ejercitación física en correspondencia a su capacidad y al horario disponible.	<ul style="list-style-type: none">■ Interés en informarse para la elaboración del plan.■ Autonomía e iniciativa para la puesta en marcha y continuidad del plan.■ Disposición para evaluar los resultados iniciales en la ejecución del plan de ejercitación física.■ Esfuerzo por realizar el mejor rendimiento.	<ul style="list-style-type: none">3.1 Diseña e inicia un plan de ejercitación física para un período de 3 meses que incluya la capacidad aeróbica y el fortalecimiento muscular de las extremidades y el tronco3.2 Evalúa su desempeño y constancia en la ejecución de actividades programadas en el plan, haciendo las adecuaciones necesarias.3.3 Expresa su intención y compromiso de realizar de realizar autónoma y permanentemente la ejercitación física, por medio de la planificación personal.

VI. Glosario

- **Agilidad:** es la capacidad para cambiar la posición del cuerpo de manera rápida. En una acción de agilidad se manifiestan de forma integral: el equilibrio, la rapidez, reacción inmediata, la fuerza explosiva y la flexibilidad. Mantener un cierto grado de agilidad nos permite ejecutar tareas físicas con eficiencia y adaptarnos mejor a situaciones nuevas y cotidianas, como por ejemplo evadir un peligro eminente, desempeñarnos mejor en las prácticas deportivas, entre otras acciones.
- **Anorexia:** Patología que se caracteriza por la falta o pérdida del apetito lo que ocasiona abstinencia de comer.
- **Auto Imagen:** Es la visualización que cada uno tiene de su cuerpo.
- **Capacidad aeróbica:** es la condición desarrollada que permite realizar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad respirando con facilidad el oxígeno que esta requiriendo el organismo en la actividad, o sea que se cuenta con suficiente aporte de oxígeno y no se experimenta asfixia. La frecuencia cardíaca en este tipo de esfuerzo oscila entre 140 y 160 pul/min.
- **Capacidad anaeróbica:** Es la condición del organismo de movilizar la energía necesaria sin oxígeno, en cargas con gran intensidad, es aláctica cuando su duración es próxima a los 10 segundos y láctica cuando es próxima a los 45 segundos de duración y tiene como sub producto el ácido láctico.
- **Base de sustentación:** es el espacio comprendido entre los pies y que constituye el apoyo del cuerpo en una posición estática o dinámica.
- **Bulimia:** Sensación patológica de hambre desmesurada y difícil de saciar que lleva a comer descontroladamente para luego provocarse vómitos.
- **Caloría:** unidad que se utiliza para definir el gasto de calor de un organismo y el valor energético de los alimentos.
- **Centro de gravedad:** El punto en el cual el cuerpo esta equitativamente equilibrado en todas las direcciones.
- **Energía:** Es la capacidad de realizar un trabajo o una actividad en dependencia de su ritmo, intensidad o recuperación (dentro de la misma).
- **Expresión corporal:** Capacidad de exteriorizar y mostrar el mundo interior, empleando el cuerpo, sus movimientos y gestos para la comunicación, la interacción, la creatividad y la desinhibición.
- **Flexibilidad corporal:** es la capacidad de acercamiento de un segmento a otro, determinado por la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- **Fuerza explosiva:** Es la capacidad de superar resistencias (pesos de objetos) con alta velocidad de contracción.
- **Fuerza Resistente:** es la capacidad de resistir al cansancio durante un ejercicios de fuerza de larga duración.
- **Gimnasia de construcción:** es la construcción de figuras que se conforman con la unión de varias personas que adoptan posturas específicas para representar elementos con creatividad y expresividad.
- **Intensidad:** Es el componente cualitativo del trabajo físico y se refiere al número de repeticiones por unidad de tiempo, la velocidad de ejecución de la carrera o de los ejercicios.
- **Método de entrenamiento en circuito:** es una forma de organización de varios ejercicios a realizarse en un orden determinado, empleando de manera alternativa diferentes grupos musculares. Usualmente se utilizan de 7 a 15 ejercicios después de los cuales se desarrolla una pausa para luego repetir todo el recorrido uno o dos veces más.
- **Método de repeticiones:** Se caracteriza por que un ejercicio se repite varias veces en un set y varios set.
- **Método intervalo:** se caracteriza por dividir en partes el trabajo a ejecutar, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo mediante múltiples repeticiones fragmentadas por períodos de recuperación incompletos, con una intensidad del 60 al 80% de intensidad y su rendimiento debe de andar entre 120 a 180 p/m pertenece a los métodos de combinación planificada de trabajo y recuperación, en el que la distancia o tiempos de trabajo son relativamente largas con pausas de recuperación con un tiempo de duración del esfuerzo de 45 seg.
- **Obesidad:** es una condición en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad.
- **Plasticidad del movimiento:** Particularidad de la ejecución del movimiento que comunica suavidad extensión y armonía observado desde el punto de vista estético.
- **Sistema de producción de energía:** La contracción muscular requiere de la presencia de adenosin trifosfato, el cual se encuentra al interior de la musculatura en cantidades limitadas, ante su degradación por la actividad muscular se acude a dos mecanismos de recomposición denominados a) aeróbicos (oxígeno) y b) anaeróbico (sin oxígeno); los que son denominados sistemas de producción de energía.
- **Stretching:** Palabra inglesa que se refiere al estiramiento, como método consiste en producir una abertura o flexión (trabajo articular) llevarlo a la posición previa al dolor y sostenerla por espacios de 20 – 30 segundos.
- **Tono muscular:** Estado de tensión constante y mantenido de la musculatura estriada.
- **Volumen:** Componente de la denominada carga de trabajo que expresa entre otros el número de repeticiones, la distancia a correr o el tiempo en el que se trabajará una actividad, en un periodo o en toda la clase.

VII. Referencias

a. Bibliográficas

- Academia FIG. *Anatomía para la gimnasia*, S.E.S.F.S.L.
- Arto y varios. (1992). *La Educación Física en secundaria, su práctica*. CEPID. Zaragoza.
- Carranza, Marta y Castella Gil. S.F. *La Educación Física en el segundo ciclo de primaria*, guía para el profesorado. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Contreras, Onofre. S.F. *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. INDE publicaciones.
- García Ruso, H. (1997). *La danza en la escuela*. INDE publicaciones. Barcelona.
- González, Ma. Ester. S. F. *Educación Física en primaria, fundamentación y desarrollo curricular*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Harrow, Anita. (1987). *Taxonomía del dominio psicomotor*, Editorial Martiz, Madrid.
- Hernández, María y otros. (1995). *Educación Física 3*. Editorial Anaya. Barcelona.
- Hernández, María y otros. (1995). *Educación Física 4*. Editorial Anaya. Barcelona España.
- Ministerio de Educación. (2004). *Estándares Educativos de Educación Física para Educación Básica*. El Salvador.
- Ministerio de Educación. (1998). *Programa de estudio de Educación Física, tercer ciclo de Educación Básica*. El Salvador.

- Ministerio de Educación y Ciencia. (1994). *Educación Física 1er ciclo, secundaria, obligatoria*, S.E. S.L.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (1992). *Primaria, área de Educación Física*. S.L.
- Ritter, Ingerborg, Reh, Johannes. (1988). *Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento de las capacidades físicas*. Leipzig. Deutsche Hochschule Fur Korper Kultur Leipzig.
- Ruiz Aguilera, A. (1979). *Teoría y metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Sánchez Fernando, (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Prentice Hall, Madrid.

b. Fuentes Electrónicas

- *Movimiento láctico y aláctico*.
http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo/metabolismo_energetico/anaerobico_lactico
- *Alimentación balanceada*.
<http://www.paraqueestebien.com.mx:8080/sintomas/adultos/adultos22.htm>
- *Reglamento normativo de deportes más importantes*.
<http://encina.pntic.mec.es/mroc0005/reglamentos.htm>

La presente edición consta de 10,000 ejemplares, se imprimió con fondos del Gobierno de la República de El Salvador provenientes del Fideicomiso para la Educación, Paz Social y Seguridad.

Impreso en Perú por Quebecor World
20 de agosto de 2008