



Educación Física

Programas de estudio

Tercer Ciclo de Educación Secundaria



Educación Física

Programas de estudio

Tercer Ciclo de Educación Secundaria

Karla Edith Trigueros

Capitán y Doctora
Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga F.

Viceministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgard Ernesto Ábrego Cruz

Director General de Educación

Wilfredo Alexander Granados Paz

Director de Currículo y Materiales Educativos

Marcela Isabel Hernández González

Directora de Educación Primaria

David Josué Barahona Sicilia

Coordinador del Departamento de Educación Física

Equipo técnico autoral

David Josué Barahona Sicilia
Silvia Carolina Ramírez de Velasco

Gestión editorial

Marlene Elizabeth Rodas Rosales

Jefe del Departamento de Materiales Educativos

Julio Adolfo Castellanos

Corrección de textos

Claudia Marisol Gaitán

Diseño y diagramación

Edgardo Josué Molina Claros
Judith Samanta Romero de Ciudad Real
Patricia Damaris Rodríguez Romero
Elmer Rodolfo Urquía Peña

Estimados docentes

Iniciamos un nuevo ciclo escolar, una oportunidad valiosa para consolidar lo alcanzado y elevar la formación integral de nuestros estudiantes, en la que el área de Educación Física tiene un papel fundamental.

Este programa ha sido diseñado para convertirse en su mejor aliado. Representa nuestro firme compromiso con la transformación educativa impulsada a través de la reforma Mi Nueva Escuela, y asegura que cada estudiante reciba aprendizajes de calidad en espacios seguros, integrales y motivadores.

En este material usted encontrará herramientas que permiten guiar a sus estudiantes en el desarrollo de competencias motrices, socioemocionales y actitudinales. Se abordan temas clave como la salud e higiene corporal, la eficiencia motriz, las habilidades socioemocionales y los conocimientos anatomofuncionales. Cada unidad ha sido diseñada para facilitar la planificación pedagógica, favorecer la aplicación de estrategias didácticas efectivas y promover el desarrollo integral del estudiantado, articulando el saber, el hacer y el ser.

Estos materiales son más que simples contenidos: son instrumentos de reflexión que fortalecen su mediación pedagógica y transmiten valores fundamentales como el respeto, la colaboración, la responsabilidad y la disciplina.

Sabemos que la labor docente implica retos, pero también grandes satisfacciones y aprendizajes. Le invitamos a recorrer este camino con entusiasmo, profesionalismo y compromiso para contribuir a la formación de sus estudiantes y a la construcción del nuevo El Salvador que juntos merecemos.

Estamos convencidos de que su dedicación y liderazgo marcarán una diferencia profunda en la vida de sus estudiantes cada día.

Atentamente:

Karla Edith Trigueros

Capitán y Doctora

Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología

Índice

I. Presentación

- 1.1 Enfoque de la Educación Física.....
- 1.2 Competencias.....
- 1.3 Ejes temáticos
- 1.4 Ejes transversales
- 1.5 Articulación de los ejes temáticos, contenidos procedimentales y ejes transversales en las unidades didácticas

- 1.6 Estructura y organización de la unidad didáctica.....

II. Orientaciones didáctico-metodológicas

- 2.1 Secuencia didáctica de la clase

III. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes.....

IV. Competencias y desarrollo de unidades didácticas de Tercer Ciclo

- 4.1. Competencias y unidades del programa de séptimo grado.....
- 4.2. Competencias y unidades del programa de octavo grado.....
- 4.3. Competencias y unidades del programa de noveno grado.....

V. Perfil de egreso por niveles en el área de Educación Física

Referencias bibliográficas

I. Introducción

Este programa de estudio se fundamenta en la continuidad y progresión de los aprendizajes iniciados en el primer y segundo ciclo de Educación Primaria, consolidándose en el Tercer Ciclo como vínculo clave entre la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Se articula con el marco de la reforma educativa Mi Nueva Escuela, integrando principios como la integralidad, la pertinencia, la ludificación, la flexibilidad y la corresponsabilidad, los cuales orientan los procesos de enseñanza y aprendizaje hacia una formación integral, equitativa y centrada en el estudiantado.

Los contenidos se organizan en tres unidades didácticas estructuradas secuencialmente, diseñadas para promover el desarrollo progresivo de habilidades neuromotoras, anatómicas y fisiológicas. Estos contenidos contribuyen al fortalecimiento de la funcionalidad corporal, la prevención de enfermedades y la adquisición de competencias para una vida activa y saludable. Para ello, se emplean estrategias que aprovechan los recursos del contexto local, fomentando la actividad física, la recreación, el juego motor y la práctica deportiva.

El programa de estudio responde a las preguntas clave del diseño curricular:

¿Qué enseñar? Contenidos relevantes del saber ser, saber hacer y saber conocer, seleccionados con base en ejes temáticos y transversales que responden a las demandas del desarrollo integral del estudiantado.

¿Cómo enseñar? A través de metodologías activas, participativas, inclusivas y contextualizadas que consideran los intereses, ritmos y estilos de aprendizaje de los estudiantes.

¿Cuándo enseñar? Por medio de una secuencia organizada en unidades didácticas distribuidas a lo largo del año lectivo, en concordancia con la planificación oficial del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología.

¿Qué, cómo y cuándo evaluar? Mediante indicadores de logro que permiten evaluar el desarrollo progresivo de competencias, integrando criterios claros y pertinentes para cada etapa del proceso educativo.

1.1 Enfoque de la asignatura

La Educación Física en el Tercer Ciclo de Educación Secundaria adopta un enfoque psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva, en el que el movimiento es el eje estructurante del aprendizaje. Este enfoque reconoce el papel del cuerpo en la construcción del conocimiento y promueve experiencias educativas significativas que favorecen el desarrollo anatómico, fisiológico, neuropsicológico, emocional y social.

El enfoque psicomotor se articula con la etapa evolutiva del estudiantado, considerando los períodos sensibles del desarrollo para estimular habilidades perceptivo-motoras, destrezas específicas y capacidades cognitivas a partir de la acción corporal. Se prioriza la cooperación, la expresión corporal, el respeto a diferencias individuales, el trabajo colaborativo, la comunicación asertiva y el desarrollo de una cultura de actividad física.

La Educación Física no solo forma en técnicas y habilidades motrices, sino que también propicia la reflexión sobre el cuidado del cuerpo, la salud preventiva, la autoimagen positiva, la regulación emocional y la convivencia pacífica, integrando el saber corporal a los procesos de desarrollo personal y social.

1.2 Competencias

Las competencias de la asignatura se articulan en torno a tres dimensiones del aprendizaje: cognitiva, procedimental y socioemocional. Estas se estructuran a partir del perfil de egreso del Tercer Ciclo, contribuyendo a la formación de estudiantes activos, críticos, autónomos, resilientes y comprometidos con su entorno.

El programa presenta competencias de grado y de unidad, operacionalizadas a través de indicadores de logro que orientan la planificación, la ejecución y la evaluación de los aprendizajes. Estas competencias se vinculan con las competencias fundamentales del currículo renovado, tales como: vida saludable, aprender a aprender, pensamiento crítico, comunicación, conciencia ambiental y ciudadanía.

1.3 Ejes temáticos

Los ejes temáticos constituyen la estructura organizativa que orienta la selección, secuenciación y desarrollo de los contenidos disciplinares del área de Educación Física. En el Tercer Ciclo, estos ejes permiten articular los aprendizajes esperados con el desarrollo integral del estudiantado, respondiendo a las necesidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales propias de esta etapa del desarrollo.

Cada eje temático contempla no solo la dimensión física del movimiento, sino también su vinculación con la salud, el pensamiento crítico, la autorregulación, la construcción de ciudadanía, y la comprensión del cuerpo como una unidad funcional y socialmente situada. En coherencia con los principios del currículo nacional, los ejes temáticos aseguran pertinencia, continuidad pedagógica y adaptación a los contextos educativos del país.

Los tres ejes definidos para el área de Educación Física en el Tercer Ciclo son:

Habilidades físicas básicas y salud

Este eje se centra en el desarrollo progresivo y equilibrado de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación, mediante actividades planificadas, adecuadas a la edad y al nivel de desarrollo de los estudiantes. Asimismo, promueve el fortalecimiento de la salud física y mental, la autonomía corporal, el autoconocimiento y el compromiso con el autocuidado.

A través de este eje, se busca consolidar hábitos y estilos de vida saludables, con base en la comprensión del vínculo entre actividad física regular y prevención de enfermedades, manejo del estrés, mejora del estado de ánimo, y bienestar general. El abordaje intencional de estos contenidos contribuye a que los estudiantes sean agentes activos en la gestión de su salud, desde una perspectiva preventiva y formativa.

Componentes clave:

- Evaluación y mejora de la condición física individual.
- Diseño y seguimiento de rutinas de entrenamiento básico.
- Integración de prácticas de higiene, hidratación y recuperación.
- Promoción de la autoestima y del cuidado del cuerpo en forma respetuosa.

Habilidades deportivas

Este eje temático aborda la iniciación, apropiación y perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas, reglas, roles y valores inherentes a los deportes individuales y colectivos. Se fomenta la comprensión del deporte como una práctica

educativa, cultural, social y ética, más allá del rendimiento competitivo.

Se promueven experiencias que fortalezcan el juego limpio, la cooperación, la toma de decisiones en situaciones reales de juego, el liderazgo, y el respeto por las diferencias individuales. La práctica deportiva se convierte así en un medio para el desarrollo de la identidad personal, la convivencia pacífica y la regulación emocional.

Componentes clave:

- Aprendizaje progresivo de fundamentos técnicos y tácticos.
- Aplicación de normas y reglamentos en contextos de práctica.
- Participación en roles diversos: jugador, árbitro, capitán, organizador.
- Reflexión crítica sobre la competitividad, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Actividad física y procesos metabólicos

Este eje está orientado a la comprensión científica de las respuestas fisiológicas y metabólicas del cuerpo humano ante la actividad física, con el fin de fomentar una práctica consciente, segura y adaptada. Permite establecer relaciones entre el movimiento corporal y los sistemas funcionales involucrados, tales como el respiratorio, cardiovascular, muscular y nervioso.

Además, se promueve el conocimiento sobre el metabolismo energético y su vinculación con el tipo, intensidad y duración del ejercicio. Los estudiantes desarrollan competencias para interpretar señales del cuerpo, reconocer los beneficios del ejercicio regular y entender su papel en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y trastornos cardiovasculares.

Componentes clave:

- Estudio básico del funcionamiento del cuerpo durante el ejercicio.
- Reconocimiento de signos fisiológicos: frecuencia cardíaca, fatiga, sudoración, respiración
- Relación entre actividad física y consumo energético.
- Análisis de los efectos del sedentarismo y la importancia de la actividad física sistemática.

1.4 Ejes transversales

Los ejes transversales constituyen principios rectores que orientan, articulan y enriquecen la práctica educativa en todos los niveles y áreas del currículo. En el área de Educación Física, estos ejes no solo guían la planificación y ejecución pedagógica, sino que también favorecen una formación integral del estudiantado desde una perspectiva biopsicosocial. La transversalidad implica que estos principios deben estar presentes de forma continua, coherente e intencionada en las actividades de enseñanza-aprendizaje, evaluaciones y procesos de mediación docente.

Estos ejes aseguran la pertinencia y actualidad de los programas de estudio, permitiendo la adaptación contextual, la promoción de valores y la vinculación con los desafíos contemporáneos de salud, convivencia, ciudadanía y sostenibilidad. Los siguientes son los ejes transversales definidos para el área de Educación Física:

Salud e higiene corporal

Este eje promueve el desarrollo de hábitos que favorezcan el bienestar físico y la prevención de enfermedades, integrando conocimientos y prácticas de higiene personal, cuidado corporal, posturas saludables, hidratación, prevención de lesiones y respeto por el entorno de práctica. En el marco escolar, se busca formar

estudiantes conscientes de la importancia del autocuidado y del impacto que sus acciones tienen sobre su salud y la de los demás, tanto en contextos de actividad física como en su vida cotidiana.

Aplicación pedagógica: inclusión de rutinas de calentamiento y estiramiento, pausas activas, orientación sobre cuidado postural, uso adecuado de implementos y espacios deportivos, y promoción de hábitos de higiene antes y después de la práctica física.

Eficiencia motriz

Se orienta al perfeccionamiento y la economía del movimiento corporal mediante el desarrollo sistemático de capacidades perceptivo-motrices como el equilibrio, la coordinación, la lateralidad, el ritmo y la fluidez. Este eje transversal es fundamental para lograr un desempeño motor eficiente, seguro y adaptado a distintas situaciones de la vida escolar, deportiva y recreativa.

Aplicación pedagógica: actividades estructuradas que integren desafíos motores variados, progresiones que favorezcan el dominio corporal, juegos sensoriomotrices, circuitos de habilidades básicas y situaciones de práctica que requieran adaptación motriz

Habilidades socioemocionales

La Educación Física es un escenario privilegiado para el desarrollo de competencias socioemocionales al facilitar experiencias de interacción, cooperación, resolución de conflictos y regulación emocional en contextos de juego y movimiento. Este eje promueve valores como el respeto, la empatía, la solidaridad, la resiliencia y la autoestima, fundamentales para la convivencia armónica y el desarrollo personal y colectivo.

Aplicación pedagógica: dinámicas cooperativas, trabajo en equipos mixtos, reflexión sobre emociones ante el éxito y el error, mediación de conflictos durante la práctica y fomento de la expresión corporal como forma de comunicación no verbal.

Procesos anatomo-funcionales

Este eje se orienta al conocimiento y comprensión del cuerpo humano desde su estructura anatómica y su funcionamiento fisiológico durante la actividad física. Su abordaje permite fortalecer el pensamiento científico, promover el respeto al propio cuerpo, prevenir lesiones y favorecer una práctica física informada, segura y consciente.

Aplicación pedagógica: inclusión de contenidos básicos sobre sistemas corporales (muscular, óseo, cardiovascular, respiratorio), exploración de respuestas fisiológicas al ejercicio, reflexión sobre los límites del cuerpo y monitoreo de signos vitales durante el esfuerzo.

1.5 Articulación de los ejes temáticos, contenidos procedimentales y ejes transversales en las unidades didácticas

La planificación de la asignatura debe integrar de forma coherente los contenidos disciplinares, los contenidos procedimentales y los ejes transversales, favoreciendo aprendizajes significativos y funcionales. Esta articulación se concreta mediante secuencias didácticas que vinculen el saber con el hacer y el ser, desarrollando competencias que trascienden lo motriz para impactar en la vida cotidiana y la convivencia social.

El rol docente es clave para garantizar que esta articulación ocurra de manera efectiva, diseñando experiencias formativas en las que se promueva la participación activa, la reflexión crítica y la incorporación de valores. Los ejes transversales no deben tratarse como elementos accesorios, sino como componentes esenciales que enriquecen y dan sentido a la práctica educativa.

1.6 Estructura y organización de la unidad didáctica.

Nombre de la unidad:

Unidad 1 Estilos de vida saludables y fundamentos del movimiento

Duración: 9 semanas

Competencia de la unidad:

Competencias de unidad:

1. Analiza y argumenta la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y el descanso como componentes esenciales de un estilo de vida saludable, valorando su impacto en la prevención del sedentarismo y en su bienestar integral.
2. Reconoce y aplica pruebas simples para evaluar sus capacidades físicas básicas, interpretando sus resultados y comprendiendo su relación con la salud y la eficiencia en el movimiento en la vida diaria.
3. Ejecuta y adapta formas básicas de desplazamiento, salto y lanzamiento del atletismo, así como acciones fundamentales y reglas básicas del softbol, participando activamente en juegos y actividades recreativas, con respeto por las normas, el entorno y los compañeros.

Contenidos conceptuales:

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de salud integral: física, mental, emocional y social. • Beneficios de la actividad física regular para la salud. • Riesgos del sedentarismo en la adolescencia. Elementos de un estilo de vida saludable: actividad física, alimentación, higiene, descanso. • Normas básicas de higiene personal y prevención de enfermedades comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de hábitos saludables y no saludables en su entorno. • Registro diario de actividades físicas, descanso y alimentación. • Prácticas básicas de autocuidado (higiene, hidratación, postura correcta). • Participación en rutinas físicas moderadas que fomenten la salud general. 	<p>1.1 Identifica y argumenta, con base en su vivencia, cómo la actividad física, la higiene, la alimentación y el descanso contribuyen a un estilo de vida saludable y a prevenir el sedentarismo.</p>

Indicadores de logro:

II. Orientaciones didáctico-metodológicas

La implementación efectiva de este programa de estudio requiere una mediación pedagógica centrada en el estudiante, que reconozca la corporeidad como eje fundamental del aprendizaje y promueva el desarrollo integral a través del movimiento. El enfoque metodológico se basa en los principios del aprendizaje activo, el descubrimiento guiado, la experiencia significativa y la construcción social del conocimiento, en coherencia con el currículo nacional y los marcos internacionales de referencia en Educación Física.

La labor docente debe orientarse hacia la creación de ambientes inclusivos, dinámicos y participativos, donde el estudiantado sea protagonista de su proceso formativo. Para ello, es indispensable que las estrategias metodológicas se adapten a los ritmos de aprendizaje, necesidades específicas, condiciones socioculturales y recursos disponibles en cada centro escolar.

Principios metodológicos clave

- Participación activa: cada estudiante debe ser parte activa del proceso de aprendizaje, movilizándolo con conocimientos previos, explorando nuevas formas de movimiento y reflexionando sobre sus experiencias.
- Significatividad: las actividades deben vincularse con situaciones reales, intereses personales y contextos cercanos, para favorecer la transferencia del aprendizaje a la vida cotidiana.
- Equidad y participación: se deben garantizar oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones físicas, sociales, culturales o cognitivas.
- Autonomía y autorregulación: se busca fortalecer la capacidad del estudiante para tomar decisiones, evaluar su propio progreso y asumir un rol activo en su formación física y personal.

- Interdisciplinariedad: se estimula la integración de saberes provenientes de diversas áreas del currículo, promoviendo una comprensión holística del cuerpo, la salud y la actividad física.

Uso de recursos didácticos y tecnológicos

Para potenciar la comprensión teórica y práctica, se recomienda el uso de materiales variados y pertinentes, tales como:

- Recursos audiovisuales: videos educativos, animaciones y tutoriales sobre técnicas motrices, reglas de juego y hábitos saludables.
- Simuladores digitales y aplicaciones interactivas: herramientas que permitan analizar movimientos, planificar entrenamientos y monitorear variables fisiológicas.
- Modelos anatómicos y esquemas visuales: para facilitar el aprendizaje de conceptos relacionados con la estructura y el funcionamiento corporal.
- Tecnología accesible: uso de teléfonos móviles, tabletas o pizarras digitales para fomentar la participación, la autoevaluación y el aprendizaje autónomo.

El empleo de estos recursos debe estar al servicio de los objetivos pedagógicos y adaptarse a las condiciones tecnológicas del centro escolar sin sustituir la experiencia corporal directa, más bien, complementándola y enriqueciendo su comprensión.

2.1 Secuencia didáctica de la clase

La clase de Educación Física debe organizarse en tres fases interdependientes que respondan a una lógica pedagógica coherente, articulada y orientada al desarrollo de competencias.

a. Activación mental y física

Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la experiencia de aprendizaje.

- Actividades dinámicas y lúdicas que promuevan la disposición motriz y emocional.
- Ejercicios generales (movilidad articular, activación cardiovascular) y específicos (relacionados con el contenido del día).
- Estrategias de activación cognitiva, como preguntas problematizadoras, recuperación de saberes previos o revisión de metas de aprendizaje.
- Prácticas respiratorias y posturales que favorezcan la concentración y la conexión cuerpo-mente.

b. Apropriación de los aprendizajes

Objetivo: Desarrollar, explorar y consolidar los aprendizajes esperados.

- Ejercicios secuenciados que combinen elementos técnicos, tácticos y funcionales.
- Tareas motrices abiertas que fomenten la exploración, la toma de decisiones y la resolución de problemas en movimiento.
- Organización en grupos cooperativos o estaciones, para favorecer la colaboración y la interacción social.
- Uso de retroalimentación formativa constante, por parte del docente y entre pares, para guiar el proceso de mejora.

c. Aplicación de los aprendizajes

Objetivo: Transferir lo aprendido a situaciones reales y promover la reflexión.

- Situaciones prácticas que simulen contextos deportivos, recreativos o de la vida diaria.

- Evaluaciones formativas mediante rúbricas, listas de cotejo o autoevaluaciones centradas en el desempeño integral.
- Ejercicios de reflexión individual o grupal: ¿qué aprendí?, ¿cómo lo apliqué?, ¿qué puedo mejorar?
- Actividades de vuelta a la calma: estiramientos, respiración consciente, y cierre conceptual o emocional de la experiencia.

III. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

La evaluación de los aprendizajes en Educación Física debe concebirse como un proceso pedagógico, formativo, continuo y contextualizado, cuyo propósito central es acompañar y mejorar el aprendizaje, así como garantizar el desarrollo progresivo de las competencias motrices, cognitivas, afectivas y sociales de los estudiantes.

A diferencia de una visión tradicional centrada únicamente en la asignación de calificaciones, la evaluación en este enfoque integral reconoce la diversidad de trayectorias y condiciones del estudiantado, valora los distintos modos de aprender y promueve la retroalimentación permanente como herramienta para orientar las acciones docentes y la mejora del desempeño estudiantil.

La evaluación debe considerar tanto el producto final como el proceso de aprendizaje, prestando especial atención a las condiciones iniciales, los avances individuales y colectivos, y la aplicación práctica de los saberes adquiridos. Por ello, es indispensable que esté articulada desde el inicio con la planificación didáctica y los indicadores de logro definidos en cada unidad de aprendizaje.

Enfoque y principios de evaluación

La evaluación en Educación Física, de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT), debe guiarse por los siguientes principios:

- **Carácter formativo y procesual:** orientada a mejorar los aprendizajes a partir del análisis de evidencias, no solo a calificar resultados.
- **Contextualización:** adaptada a las condiciones reales de cada centro educativo, recursos disponibles, niveles de desarrollo y condiciones físicas de los estudiantes.
- **Equidad Educativa:** considera las diferencias individuales, intereses, estilos de aprendizaje, identidad y condiciones socioemocionales de los estudiantes.
- **Coherencia con los aprendizajes esperados:** basada en los indicadores de logro y en el enfoque por competencias del currículo nacional.
- **Transparencia:** los estudiantes deben conocer desde el inicio los criterios de evaluación y tener oportunidades de mejora a través de retroalimentación constructiva.

Etapas del proceso evaluativo

Evaluación diagnóstica

Permite identificar el punto de partida del grupo y de cada estudiante, considerando sus niveles de desarrollo físico, motriz, actitudinal y cognitivo. Sirve como base para ajustar la planificación, adecuar las estrategias metodológicas y establecer metas alcanzables y realistas.

Evaluación formativa

Se desarrolla de forma permanente a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Recoge información sobre el progreso del estudiantado y orienta las decisiones pedagógicas. La observación

sistemática, las fichas de seguimiento, la autoevaluación y la retroalimentación son herramientas clave en esta etapa.

Actividades cotidianas

Incluyen las acciones prácticas, registros, producciones y actitudes demostradas por los estudiantes en el desarrollo regular de las clases. Tienen como finalidad valorar la participación, el interés, la aplicación de estrategias de autocuidado, la cooperación, el respeto de normas y la puntualidad, entre otros aspectos formativos.

Ejemplos aplicables:

- Registro del desempeño motor a lo largo de una unidad.
- Observación de comportamientos éticos en actividades grupales.
- Revisión de bitácoras o diarios de actividad física.

Pruebas

Comprenden instrumentos que permiten recolectar información estructurada sobre el dominio de contenidos conceptuales, procedimentales y condicionales, a través de diferentes formatos: escritos, orales, gráficos o de ejecución práctica. Su aplicación debe estar alineada con los indicadores de logro y desarrollarse en condiciones que garanticen validez, fiabilidad y equidad.

Ejemplos aplicables:

- Prueba escrita sobre funciones del sistema cardiovascular.
- Evaluación práctica de una técnica deportiva.
- Exposición oral sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental.

Criterios de evaluación y retroalimentación

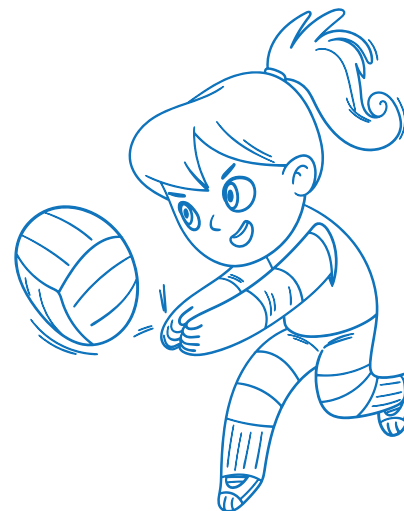
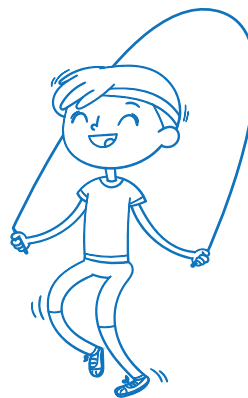
Los criterios de evaluación deben derivarse de los indicadores de logro establecidos en el programa de estudio. Estos criterios deben estar claramente definidos, ser comunicados al estudiantado desde el inicio y aplicarse con coherencia durante todo el proceso.

Es fundamental que la evaluación sea acompañada de retroalimentación constructiva, orientada al progreso y no solo al resultado. Este debe:

- Identificar logros concretos.
- Señalar oportunidades de mejora.
- Sugerir acciones específicas para avanzar.
- Fomentar la autorreflexión y la autoevaluación.

La evaluación en Educación Física debe entenderse como un proceso humanizante y transformador, donde cada estudiante pueda evidenciar su crecimiento personal, su autonomía motriz y su integración social. Evaluar no es únicamente medir el rendimiento físico, sino valorar el desarrollo integral del sujeto en movimiento, en un contexto de respeto, equidad y acompañamiento pedagógico.

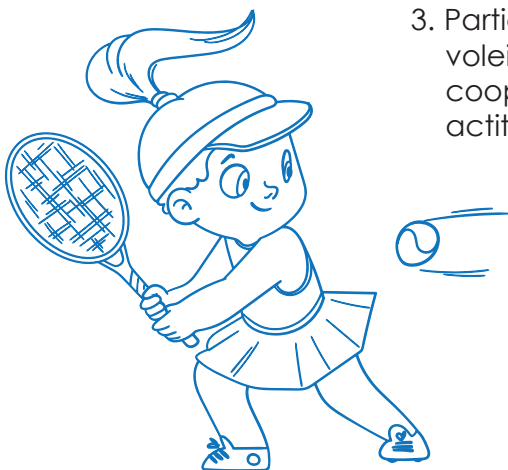
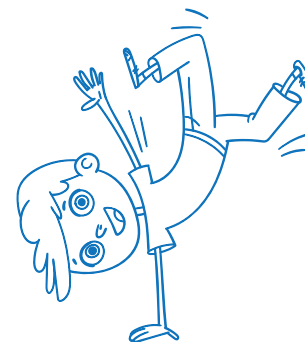
Por tanto, la planificación evaluativa debe estar estrechamente articulada con las unidades didácticas, los enfoques pedagógicos y los ejes temáticos y transversales del área, así como con las orientaciones del currículo nacional para la evaluación al servicio del aprendizaje y del desarrollo.



4.1 Séptimo grado

Competencias de grado

1. Comprende y aplica hábitos saludables relacionados con la actividad física, la higiene, la alimentación, el descanso y la preparación física, valorando su importancia para prevenir el sedentarismo y promover su bienestar integral.
2. Ejecuta actividades físicas y ejercicios adaptados para el desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad de reacción, integrando técnicas elementales del atletismo y reconociendo su valor para el movimiento cotidiano y la salud.
3. Participa activamente en juegos deportivos adaptados (softbol, balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol) y actividades lúdicas (ajedrez y juegos cooperativos), aplicando fundamentos técnicos básicos, normas del juego y actitudes de respeto, inclusión y colaboración.



Competencias de unidad:

1. Analiza y argumenta la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y el descanso como componentes esenciales de un estilo de vida saludable, valorando su impacto en la prevención del sedentarismo y en su bienestar integral.
2. Reconoce y aplica pruebas simples para evaluar sus capacidades físicas básicas, interpretando sus resultados y comprendiendo su relación con la salud y la eficiencia en el movimiento en la vida diaria.
3. Ejecuta y adapta formas básicas de desplazamiento, salto y lanzamiento del atletismo, así como acciones fundamentales y reglas básicas del softbol, participando activamente en juegos y actividades recreativas, con respeto por las normas, el entorno y los compañeros.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de salud integral: física, mental, emocional y social. ▪ Beneficios de la actividad física regular para la salud. ▪ Riesgos del sedentarismo en la adolescencia. Elementos de un estilo de vida saludable: actividad física, alimentación, higiene, descanso. ▪ Normas básicas de higiene personal y prevención de enfermedades comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificación de hábitos saludables y no saludables en su entorno. ▪ Registro diario de actividades físicas, descanso y alimentación. ▪ Prácticas básicas de autocuidado (higiene, hidratación, postura correcta). ▪ Participación en rutinas físicas moderadas que fomenten la salud general. 	<p>1.1 Identifica y argumenta, con base en su vivencia, cómo la actividad física, la higiene, la alimentación y el descanso contribuyen a un estilo de vida saludable y a prevenir el sedentarismo.</p>

Contenidos conceptuales

- Principales capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Importancia de la evaluación física para conocer el estado corporal.
- Factores que influyen en el rendimiento físico (descanso, motivación, alimentación).
- Qué es el atletismo: concepto, origen y disciplinas.
- Importancia del atletismo como base del movimiento humano.
- Formas básicas de carrera, salto y lanzamiento (sin tecnicismo).
- Reglas elementales y espíritu deportivo.

Contenidos procedimentales

- Exploración práctica de pruebas básicas: carrera de 20 metros, salto largo sin impulso, abdominales en 30 segundos, test de flexión.
- Registro inicial de resultados en tablas.
- Observación de diferencias individuales y respeto al ritmo personal.
- Práctica de carreras de velocidad y resistencia adaptadas (40-60 m, juegos de relevos, vueltas a la cancha).
- Saltos sin impulso y salto con un solo apoyo (salto largo adaptado).
- Lanzamientos con pelotas de tenis, botellas con arena, o balones pequeños (simulación de bala).
- Uso de materiales alternativos (tizas, cuerdas, botellas, conos improvisados).

Indicadores de logro

- 1.2 Reconoce las capacidades físicas básicas a través de la ejecución y registro de pruebas simples, valorando su importancia para la salud y el movimiento cotidiano.
- 1.3 Reconoce y ejecuta formas básicas de desplazamiento, salto y lanzamiento del atletismo, valorando su aplicación en actividades recreativas y juegos adaptados al entorno escolar.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es el softbol? Origen y diferencias con el béisbol. ▪ Reglas básicas del juego: turnos, bateo, defensa y anotación. ▪ Posiciones básicas en el campo (lanzador, receptor, bateador, bases). ▪ Valor del trabajo en equipo y el respeto en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica de lanzamientos y recepciones con pelotas suaves o improvisadas. ▪ Juegos de bateo con palos de escoba, tubos de PVC o bates escolares. ▪ Recorridos de bases marcadas con conos, botellas o mochilas. ▪ Simulación de minipartidos con reglas adaptadas y espacio reducido. 	<p>1.4 Reconoce y aplica las reglas básicas y acciones fundamentales del softbol mediante juegos adaptados al entorno escolar y materiales disponibles.</p>

Contenidos actitudinales

- Autonomía
- Perseverancia
- Respeto hacia los demás

Ejes transversales

- Autocuidado
- Bilateralidad
- Eficiencia motriz

Unidad 2 **Iniciación deportiva y cooperación en el juego**

Duración: 12 semanas

Competencias de unidad:

1. Desarrolla y aplica las capacidades físicas de fuerza general y velocidad mediante ejercicios y juegos adaptados, reconociendo su utilidad en la vida cotidiana y en la mejora del rendimiento físico.
2. Comprende y aplica de forma básica reglas, técnicas y roles fundamentales en juegos modificados de balonmano y voleibol, demostrando actitud cooperativa y respeto a las normas.
3. Participa activamente en actividades físicas recreativas, cooperativas y deportivas, demostrando disposición para colaborar, resolver conflictos y promover la convivencia.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de fuerza muscular y para qué sirve. ▪ Tipos de fuerza: máxima, resistencia, explosiva (introducción). ▪ Beneficios de la fuerza en la salud, la postura y el movimiento. ▪ Principios básicos del entrenamiento de fuerza (sobrecarga progresiva, descanso, repetición). ▪ Concepto básico de velocidad como capacidad física. ▪ Tipos de velocidad: reacción, desplazamiento, frecuencia. ▪ Importancia de la velocidad en la vida diaria y la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios con el peso corporal (sentadillas, flexiones de brazos, abdominales, planchas, puentes). ▪ Juegos motores que impliquen empujar, cargar o levantar. ▪ Circuitos adaptados en el aula o en espacios reducidos. ▪ Registro personal de repeticiones o tiempos como parte de una rutina simple. ▪ Ejercicios de reacción ante señales visuales, sonoras o táctiles. ▪ Juegos de desplazamientos cortos en espacios reducidos (salón, pasillos, patios). ▪ Actividades lúdicas que integran velocidad de ejecución (relevos, persecuciones). 	<p>2.1 Aplica ejercicios básicos para mejorar la fuerza general utilizando su propio cuerpo, reconociendo su importancia en la vida diaria y en la práctica de la actividad física.</p> <p>2.2 Realiza ejercicios y juegos que desarrollan la velocidad de reacción y desplazamiento, comprendiendo su importancia y adaptándolos a su entorno escolar.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Factores que influyen en la velocidad: genética, edad, entrenamiento. ▪ Historia y origen del balonmano. ▪ Objetivo general del juego. ▪ Posiciones básicas de los jugadores y funciones generales. ▪ Reglas básicas: duración del juego, saque, pasos, bote, gol. ▪ Principios del juego limpio y la cooperación. ▪ Historia y origen del voleibol. ▪ Objetivo general del juego. ▪ Posiciones básicas de los jugadores en la cancha. ▪ Reglas fundamentales: rotación, toque, saque y puntuación. ▪ Principios del juego limpio, respeto y cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minirretos cronometrados con desplazamientos variados (caminar rápido, saltar, gatear). ▪ Simulación de pases y recepciones en parejas o tríos sin necesidad de cancha oficial. ▪ Juegos con pelotas blandas o improvisadas (papel prensado, esponjas, etc.). ▪ <i>Drills</i> de desplazamiento con balón en espacios reducidos. ▪ Adaptación de roles (portero, defensa, atacante) en dinámicas cooperativas. ▪ Práctica del pase de antebrazos (toque de abajo) con pelotas blandas o improvisadas. ▪ Simulación de rotación y desplazamientos sin balón. ▪ Juegos cooperativos de control del balón por parejas y tríos. ▪ Adaptación de minirred con cuerdas o sogas para juegos de pase por encima. 	<p>2.3 Reconoce y aplica de forma básica las reglas, posiciones y objetivos del balonmano en situaciones de juego adaptadas al entorno escolar.</p> <p>2.4 Reconoce y aplica las reglas básicas del voleibol, ejecutando, con actitud cooperativa, pases y desplazamientos en juegos adaptados al entorno escolar.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de actividad física recreativa y cooperativa. ▪ Beneficios físicos, emocionales y sociales de estas actividades. ▪ Normas básicas de convivencia y respeto en el juego. ▪ Diferencia entre competencia y cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realización de juegos tradicionales y recreativos grupales. ▪ Participación en dinámicas de colaboración (carreras de relevos en parejas, juegos de persecución por equipos). ▪ Organización de juegos cooperativos con reglas simples creadas en grupo. ▪ Práctica de juegos sin material especializado (pañuelos, botellas recicladas, tizas, cuerdas, pelotas improvisadas). 	<p>2.5 Participa activamente en actividades físicas recreativas y cooperativas demostrando disposición para colaborar con sus compañeros, respetando reglas básicas y promoviendo la convivencia.</p>

Contenidos actitudinales

- Perseverancia
- Autonomía crítica
- Seguridad en sí mismo

Ejes transversales

- Activación física y mental
- Hidratación
- Medidas de prevención de lesiones

Competencias de unidad:

1. Aplica ejercicios de flexibilidad y actividades físicas de baja y moderada intensidad como parte de su preparación física, reconociendo sus beneficios para la salud, el bienestar y el autocuidado corporal.
2. Reconoce y aplica fundamentos técnicos básicos del baloncesto y del fútbol en juegos adaptados, demostrando respeto por las reglas y disposición cooperativa en situaciones de juego.
3. Participa en actividades lúdicas con elementos del ajedrez, identificando piezas, reglas básicas y turnos de juego, fortaleciendo la atención, la toma de decisiones y la convivencia pacífica.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y tipos de flexibilidad: estática y dinámica. ▪ Beneficios de la flexibilidad en la salud y la prevención de lesiones. ▪ Principios básicos del calentamiento y del estiramiento. ▪ Definición básica de resistencia. ▪ Tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica (mención básica). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecución de ejercicios de estiramiento general antes y después de la actividad física. ▪ Identificación de grupos musculares a estirar (cuello, brazos, piernas, espalda). ▪ Práctica de rutinas de estiramiento sin necesidad de material ni espacio amplio. ▪ Desarrollo de hábitos de movilidad articular a través de juegos suaves o dinámicas de imitación. ▪ Participación en juegos continuos (ej. rondas, persecuciones suaves). ▪ Realización de caminatas o trotes suaves por tiempo o distancia (adaptado al espacio disponible). 	<p>3.1 Reconoce la importancia de la flexibilidad y ejecuta ejercicios básicos de estiramiento de forma segura, como parte de su preparación física y autocuidado corporal.</p> <p>3.2 Participa activamente en actividades físicas continuas de baja y moderada intensidad, reconociendo los beneficios de la resistencia para la salud y el bienestar general.</p>

Contenidos conceptuales

- Importancia de la resistencia en la vida diaria y la salud.
- Reconocimiento de señales del cuerpo (fatiga, ritmo cardíaco, respiración).
- Introducción al baloncesto: historia breve y objetivo del juego.
- Fundamentos técnicos básicos: bote, pase y recepción.
- Reglas básicas del juego (doble dribbling, pasos, línea de fondo).
- Trabajo en equipo y respeto de turnos.
- Introducción al fútbol: objetivo del juego, historia breve y reglas básicas.
- Técnica básica: conducción, pase corto y recepción.
- Elementos del juego: balón, portería, espacio de juego.
- Comportamientos cooperativos y respeto por turnos.

Contenidos procedimentales

- Práctica de circuitos simples de resistencia sin material (saltos suaves, desplazamientos, estaciones).
- Control básico del ritmo (mantener un ritmo durante 5-8 minutos).
- Ejercicios de bote estático y en movimiento (en espacios cortos).
- Práctica de pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza.
- Juegos modificados con variantes de pase y bote.
- Minijuegos en espacios reducidos adaptando condiciones a diferentes recursos.
- Ejercicios de conducción del balón con diversos tipos de pelotas.
- Práctica de pase y recepción en parejas (con cualquier tipo de pelota).
- Juegos adaptados: «pases por relevos», «pase y corre», «fútbol caminando».
- Minipartidos sin porterías (anotar cruzando línea o entre señales).

Indicadores de logro

- 3.3 Reconoce y aplica de forma básica los fundamentos técnicos del baloncesto en actividades lúdicas adaptadas, respetando normas elementales del juego.
- 3.4 Reconoce y ejecuta de forma básica técnicas elementales del fútbol en juegos y actividades adaptadas, respetando normas esenciales del juego en un ambiente cooperativo.

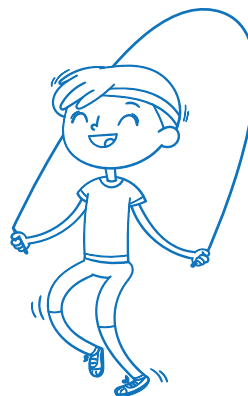
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Origen y propósito del ajedrez como juego mental y cultural. ▪ Nombres y movimientos básicos de las piezas: peón, torre, caballo, alfil, reina y rey. ▪ Posición inicial del tablero y sentido de juego. ▪ Reglas básicas: jaque, jaque mate, ahogado, enroque y coronación (introducción). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocimiento y movimiento de piezas en tableros físicos, dibujados o simulados. ▪ Juegos de roles: cada estudiante representa una pieza en una partida viviente. ▪ Prácticas de apertura con peones y piezas menores. ▪ Ejercicios de resolución de jugadas simples (mate en uno). 	<p>3.5 Reconoce las piezas del ajedrez, su ubicación inicial, movimientos básicos, y participa en juegos o simulaciones que favorezcan la atención, el respeto a turnos y la resolución pacífica de conflictos.</p>

Contenidos actitudinales

- Tolerancia
- Trabajo en equipo
- Esfuerzo y perseverancia

Ejes transversales

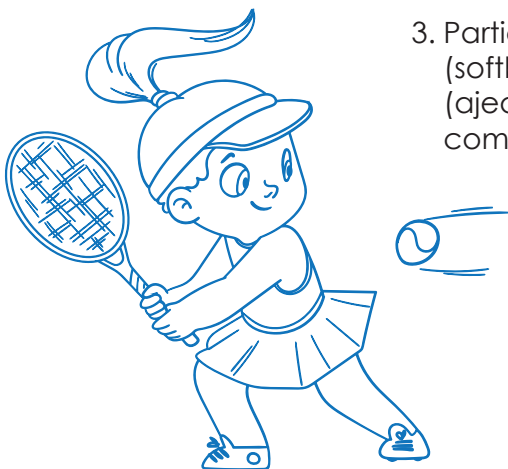
- Activación mental y física
- Postura y seguridad
- Hidratación



4.2 Octavo grado

Competencias de grado

1. Comprende y aplica hábitos saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y el autocuidado corporal, valorando su importancia para afrontar los cambios físicos y emocionales de la adolescencia y mejorar el bienestar general.
2. Ejecuta rutinas y ejercicios para el desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, aplicando técnicas fundamentales del atletismo y deportes colectivos, adecuándolos a su condición física y contexto escolar.
3. Participa con responsabilidad y cooperación en juegos deportivos adaptados (softbol, balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol) y actividades recreativas (ajedrez), aplicando técnicas básicas, principios tácticos, estrategias de comunicación y respeto por las normas.



Competencia de unidad:

1. Explica la relación entre alimentación, ejercicio y descanso como base para prevenir enfermedades y afrontar los cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia.
2. Aplica pruebas físicas para valorar su condición física general, registrando y comparando sus resultados con el fin de identificar avances personales y orientar su mejora continua.
3. Ejecuta técnicas básicas de atletismo y softbol en juegos y actividades adaptadas, respetando normas básicas y demostrando esfuerzo por mejorar su desempeño.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Factores de riesgo modificables: sedentarismo, alimentación inadecuada, estrés, consumo de sustancias. ▪ Importancia del equilibrio entre alimentación, ejercicio y descanso en la prevención de enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, obesidad). ▪ Cambios físicos y emocionales en la adolescencia y su impacto en la salud. ▪ Características y beneficios del desarrollo de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. ▪ Principios básicos del entrenamiento físico (progresión, individualización, frecuencia). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis de su rutina semanal y su relación con la salud. ▪ Ejercicios de respiración, relajación y control del estrés. ▪ Elaboración de un plan personal para mejorar algún aspecto de su salud (ej: mejorar sueño o alimentación). ▪ Participación en juegos o circuitos que integren resistencia, coordinación y control corporal. ▪ Aplicación de test físicos con control de tiempos y repeticiones (test de Cooper, abdominales, burpees, prueba de equilibrio). ▪ Comparación de resultados iniciales y finales (ciclos cortos). 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Identifica y explica cómo el equilibrio entre alimentación, ejercicio y descanso ayuda a prevenir enfermedades y afrontar los cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia. 1.2 Aplica pruebas de evaluación física para medir su fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, registrando y comparando sus resultados para identificar avances personales.

Contenidos conceptuales

- Utilidad de las capacidades coordinativas en la vida diaria y en la práctica deportiva.
- Fases técnicas de la carrera de velocidad y resistencia.
- Fases básicas del salto largo (impulso, vuelo, caída).
- Fases del lanzamiento (preparación, impulso, ejecución).
- Normas básicas de seguridad y autocuidado.

- Técnica de bateo: postura, agarre y movimiento.
- Técnica de lanzamiento: por debajo y lateral.
- Técnica básica de fildeo: recepción de bola rodando y en el aire.
- Principios del juego ofensivo y defensivo.

Contenidos procedimentales

- Elaboración de registros gráficos de evolución personal.
- Técnica básica de salida baja y salida de pie (carrera corta).
- Entrenamiento con tramos marcados por conos, cintas o cuerdas.
- Práctica de salto largo con zona de caída marcada en tierra o grama.
- Lanzamientos con objetos seguros (pelotas, balones de vinil, bolsas de arroz).
- Registro comparativo de marcas (tiempos, distancias) con mejora progresiva.
- Práctica de bateo con materiales alternativos (tubos, pelotas blandas).
- Ejercicios de lanzamiento a corta y media distancia (precisión).
- Juegos de fildeo por parejas o tríos (bolas rodadas y lanzadas).
- Aplicación de reglas básicas en minipartidos o estaciones de juego.

Indicadores de logro

- 1.3 Ejecuta técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos, mejorando sus marcas personales en contextos adaptados al espacio y recursos disponibles.
- 1.4 Ejecuta técnicas básicas de lanzamiento, bateo y fildeo en situaciones de juego adaptado, respetando las normas del softbol escolar.

Contenidos actitudinales

- Respeto hacia los demás
- Perseverancia
- Cooperación

Ejes transversales

- Salud y prevención
- Conocimiento corporal
- Hidratación

Competencias de unidad:

1. Diseña y ejecuta rutinas de fuerza-resistencia y ejercicios de velocidad con componentes de coordinación, utilizando el cuerpo y materiales alternativos, con conciencia de su importancia para el rendimiento físico y la prevención de lesiones.
2. Aplica técnicas básicas y principios tácticos elementales en juegos adaptados de balonmano y voleibol, respetando reglas esenciales y roles en situaciones de juego reducido.
3. Participa activamente en actividades físicas y recreativas, demostrando habilidades de comunicación, cooperación y resolución pacífica de conflictos para fortalecer la convivencia.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza-resistencia y su relación con la salud y el deporte. ▪ Mecanismos de contracción muscular y seguridad en el entrenamiento. ▪ Ejercicio, adaptación y recuperación muscular. ▪ Importancia del calentamiento y estiramiento. ▪ Tipos de velocidad: velocidad de reacción, velocidad cíclica y acíclica. ▪ Relación entre velocidad y otras capacidades físicas (fuerza, coordinación). ▪ Mecanismos fisiológicos básicos implicados en la velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios por estaciones con materiales como mochilas, botellas, bancos o pelotas. ▪ Rutinas simples de fuerza-resistencia por grupos musculares. ▪ Juegos competitivos/cooperativos que involucren desafíos de fuerza (jalar sogas, relevos cargando objetos, etc.). ▪ Pruebas y juegos para mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento en línea recta o zigzag. ▪ Ejercicios combinados de velocidad con coordinación y equilibrio. ▪ Competencias lúdicas cronometradas en parejas o grupos. 	<p>2.1 Desarrolla rutinas de fuerza-resistencia con base en el trabajo corporal y materiales alternativos, valorando su contribución para el rendimiento físico y la prevención de lesiones.</p> <p>2.2 Aplica ejercicios variados para mejorar su velocidad de reacción y desplazamiento, integrando componentes de coordinación y adaptándolos a espacios limitados.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicaciones de la velocidad en contextos deportivos y de la vida cotidiana. ▪ Tipos de pase (bote, pecho, por encima del hombro) y su uso en el juego. ▪ Principales lanzamientos a portería y técnicas básicas. ▪ Fundamentos tácticos ofensivos: desmarque, pase y búsqueda. ▪ Fundamentos defensivos: marcaje y cobertura. ▪ Seguridad, respeto y trabajo en equipo. ▪ Técnicas básicas: toque de dedos, saque por abajo y control del balón. ▪ Principios de rotación y organización del equipo. ▪ Zonas de juego y su funcionalidad. ▪ Reglas de contacto, faltas comunes y puntuación. ▪ Valores del trabajo en equipo y el respeto en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minicircuitos con tramos cortos y ejercicios de aceleración sin material especializado. ▪ Prácticas de pase y recepción en movimiento. ▪ Lanzamientos a portería con objetivos alternativos (pizarras, mochilas, conos). ▪ Juegos de ataque vs. defensa en espacios delimitados por cuerdas o marcas. ▪ Rondas de juegos adaptados 3v3 o 4v4, sin contacto. ▪ Ejercicios combinados de pase de antebrazos y toque de dedos en parejas. ▪ Prácticas de saque por abajo con diferentes objetos (pelotas blandas, bolsas con papel, etc.). ▪ Juego reducido con equipos pequeños (3v3 o 4v4) en espacio delimitado. ▪ Uso de pared, bancos o cuerdas como red improvisada para juegos recreativos. 	<p>2.3 Aplica técnicas básicas de pase, recepción y lanzamiento en situaciones de juego adaptadas, demostrando comprensión táctica elemental y respeto por las normas del balonmano.</p> <p>2.4 Ejecuta técnicas básicas de pase y saque en situaciones de juego reducido, comprendiendo la rotación y las reglas esenciales del voleibol escolar.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias de cooperación en el juego (roles, turnos, apoyo mutuo). ▪ Resolución de conflictos durante el juego (diálogo, respeto). ▪ Valor del juego como medio para fortalecer relaciones interpersonales. ▪ Importancia de la comunicación verbal y no verbal en actividades grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos cooperativos con metas grupales (juegos con sogas, equilibrio en grupo, pasar un objeto sin usar manos). ▪ Diseño y participación en circuitos recreativos en equipo. ▪ Actividades sin competencia enfocadas en objetivos comunes (llevar objetos de un punto a otro entre varios). ▪ Propuestas de juegos por los propios estudiantes, con elementos reciclados o naturales. 	<p>2.5 Aplica estrategias de cooperación y comunicación en actividades físicas recreativas, promoviendo la resolución pacífica de conflictos y el trabajo en equipo.</p>

<p>Contenidos actitudinales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respeto hacia los demás ▪ Perseverancia ▪ Colaboración solidaria

<p>Ejes transversales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Activación mental y física ▪ Medidas de prevención de lesiones ▪ Hidratación

Unidad 3 Desarrollo físico integral y práctica estratégica

Competencias de unidad:

Duración: 11 semanas

1. Aplica rutinas de estiramiento y actividades de resistencia física con mayor duración e intensidad, autorregulando su esfuerzo y reconociendo su impacto en el rendimiento, la recuperación y el bienestar general.
2. Aplica fundamentos técnicos del baloncesto y del fútbol en situaciones lúdicas y juegos adaptados, demostrando coordinación, respeto por las reglas y comprensión de roles en el juego.
3. Aplica principios básicos del ajedrez en partidas o ejercicios guiados, desarrollando la toma de decisiones, el análisis de situaciones y la práctica del respeto y el juego limpio.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Factores que influyen en la flexibilidad (edad, género, genética, actividad física).▪ Relación entre flexibilidad y rendimiento físico.▪ Riesgos de una mala ejecución del estiramiento.▪ Importancia de la respiración en ejercicios de flexibilidad.▪ Tipos de resistencia (aeróbica y anaeróbica) y sus efectos en el cuerpo.▪ Métodos simples de entrenamiento de resistencia (continuo, fraccionado).▪ Relación entre frecuencia cardíaca y nivel de esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ejecución de rutinas básicas de estiramiento dirigidas y autodirigidas.▪ Exploración de secuencias de estiramiento dinámico (movilidad articular activa).▪ Participación en sesiones grupales de estiramiento con música (tipo yoga básico o movilidad funcional).▪ Uso del cuerpo y materiales simples, como pañuelos o cuerdas, para aumentar el rango de movimiento.▪ Ejecución de circuitos físicos con estaciones adaptadas.▪ Trotes o caminatas por intervalos.▪ Juegos modificados que requieran esfuerzo prolongado.	<p>3.1 Aplica rutinas de estiramiento adaptadas a su condición física, reconociendo su aporte al rendimiento y bienestar en las actividades físicas.</p> <p>3.2 Ejecuta actividades físicas de resistencia con mayor duración e intensidad, autorregulando su esfuerzo y aplicando estrategias para mantener un ritmo constante.</p>

Contenidos conceptuales

- Higiene y alimentación básica relacionada con la resistencia.
- Revisión y perfeccionamiento del bote, pase y recepción.
- Introducción al lanzamiento (estático o en movimiento).
- Posiciones básicas en el juego (base, escolta, pívot – enfoque simplificado).
- Espacios y tiempos en el juego (desmarque, ocupación del espacio).
- Técnicas: pase largo, recepción en movimiento, control orientado.
- Introducción al tiro a portería (estático y en movimiento).
- Nociones tácticas: desmarque, cobertura, roles en ataque y defensa.
- Reglas básicas: saque de banda, gol, fuera de juego (explicado de forma simplificada).

Contenidos procedimentales

- Registro simple de percepción del esfuerzo (uso de escala de Borg simplificada o verbal).
- Juegos de pase-bote-lanzamiento en parejas y en equipos pequeños.
- Práctica de circuitos técnicos con obstáculos improvisados (bote entre conos o mochilas).
- Juegos 3 x 3 adaptados sin tablero (anotar tocando una zona o encestando en canasta de ropa).
- Simulación de partidos cortos con reglas básicas (faltas, pasos, fuera, posesión).
- Ejercicios de pase y tiro a portería en parejas o tríos.
- Juegos de precisión: tiro a zonas marcadas con tiza o conos.
- Prácticas de desmarque y marcaje en espacios reducidos.
- Partidos 3 x 3 o 4 x 4 con reglas adaptadas (uso de manos limitado, tiros dirigidos).

Indicadores de logro

- 3.3 Aplica de forma coordinada los fundamentos técnicos del baloncesto en situaciones lúdicas y juegos adaptados, demostrando comprensión de roles y reglas básicas.
- 3.4 Aplica técnicas fundamentales del fútbol y demuestra nociones básicas de desplazamiento y cooperación en situaciones lúdicas o juegos adaptados, respetando las reglas y roles del juego.

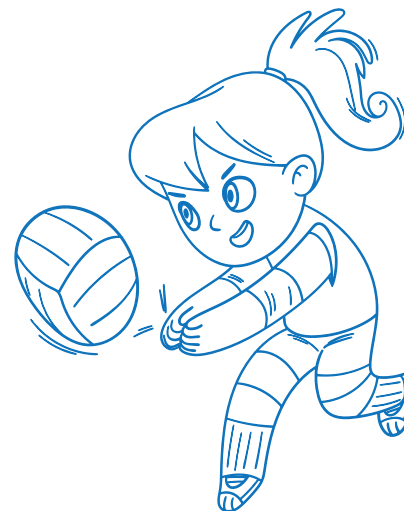
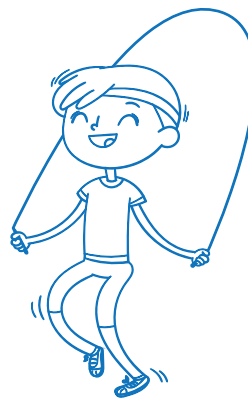
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principios básicos de apertura: control del centro, desarrollo de piezas, seguridad del rey. ▪ Tácticas básicas: jaque doble, clavada, ataque doble, ganancia de material. ▪ Notación algebraica básica (introducción opcional). ▪ Reglas especiales: enroque, coronación, jaque perpetuo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica de aperturas simples (e4, d4) y defensa del oponente. ▪ Resolución de situaciones tácticas sencillas. ▪ Minitorneos o duelos por equipos con registro de jugadas. ▪ Análisis colaborativo de partidas cortas. 	<p>3.5 Aplica principios básicos de apertura y conceptos tácticos elementales en partidas o ejercicios guiados de ajedrez, valorando el análisis y la toma de decisiones en un marco de respeto y juego limpio.</p>

Contenidos actitudinales

- Respeto hacia los demás
- Pensamiento crítico
- Disciplina

Ejes transversales

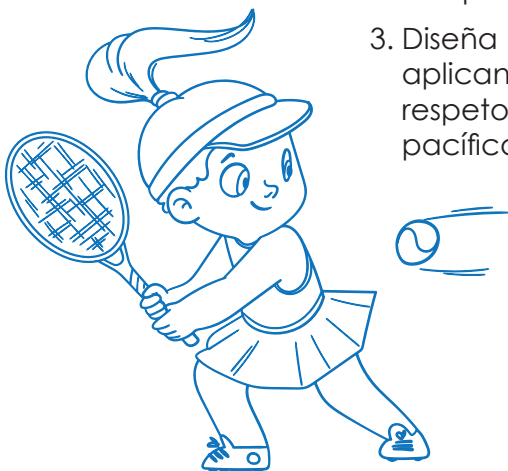
- Activación mental y física
- Medidas de prevención de lesiones
- Hidratación



4.3 Noveno grado

Competencias de grado

1. Diseña, ejecuta y evalúa propuestas y planes personales de entrenamiento físico orientados al autocuidado, la prevención del sobrepeso y el fortalecimiento de su condición física general, integrando rutinas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad ajustadas a sus necesidades, metas y contexto escolar.
2. Participa activamente en juegos y situaciones de juego adaptadas de atletismo, softbol, balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol, aplicando técnicas básicas, principios tácticos y reglas del juego con autonomía, cooperación, respeto y adaptación al entorno escolar.
3. Diseña y participa en actividades físicas cooperativas, recreativas y lúdicas, aplicando estrategias simples, toma de decisiones con pensamiento lógico, respeto por las reglas y promoviendo la inclusión, la solidaridad y la resolución pacífica de conflictos.



Competencias de unidad:

1. Mantener una autoimagen y un autoconcepto satisfactorios, mediante la creación y ejecución de estrategias que integren la alimentación nutritiva y la ejercitación física constante, para un desarrollo socioemocional saludable.
2. Identificar y registrar signos fisiológicos que se manifiestan con la ejercitación física, para valorar el nivel de función del organismo en la actividad física.
3. Explicar y demostrar medidas básicas para proteger el organismo, antes, durante y después de la actividad física, así como procedimientos de atención primaria al sufrir lesiones en la práctica, para mantenerse activo y saludable.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Estrategias de prevención del sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.▪ Importancia del ejercicio físico como medio para fortalecer la autoestima, la salud mental y el bienestar emocional y social.▪ Salud integral y reproductiva (desde un enfoque de respeto y autocuidado).▪ Autoevaluación de la condición física y toma de decisiones para mejorarla.	<ul style="list-style-type: none">▪ Evaluación de su condición física básica (resistencia, fuerza, flexibilidad).▪ Diseño de un plan de mejora personal en función de resultados de autoevaluación.▪ Identificación y propuesta de estrategias preventivas en su entorno escolar o familiar.▪ Dinámicas cooperativas que fomenten la empatía, el respeto y el bienestar colectivo.	<p>1.1 Elabora propuestas personales y grupales para prevenir el sobrepeso y mejorar su bienestar físico, emocional y social, con base en la autoevaluación y el autocuidado.</p>

Contenidos conceptuales

- Autoevaluación de la condición física: criterios y herramientas de seguimiento personal.
- Diseño básico de rutinas de entrenamiento personalizadas.
- Relación entre las capacidades físicas y el rendimiento físico y mental.
- Preparación física general y específica para pruebas atléticas.

- Valoración personal del rendimiento físico y técnico.
- Estrategias para mejorar la marca personal (alimentación, descanso, práctica).
- Inclusión, respeto y trabajo en equipo en la competencia.

Contenidos procedimentales

- Aplicación de baterías de test físicos más complejas (test Leger, test de salto vertical, test de velocidad 30 m, flexión de tronco).
- Interpretación de resultados según parámetros básicos (percentiles, comparación edad/sexo).
- Diseño y seguimiento de un plan personal de mejora física con metas alcanzables.
- Simulación de competencias escolares (olimpiadas internas, pruebas cronometradas por equipos).
- Aplicación de técnicas en espacios limitados (pasillos, canchas pequeñas, patios).
- Uso de cronómetros, aplicaciones móviles o conteo manual.
- Autoevaluación y coevaluación con rúbricas sencillas (esfuerzo, ejecución, mejora).
- Adaptaciones según el nivel físico de cada estudiante.

Indicadores de logro

- 1.2 Diseña y ejecuta un plan personal de entrenamiento físico con base en su autoevaluación, estableciendo metas realistas para mejorar su condición física y monitoreando su progreso.
- 1.3 Participa en pruebas adaptadas de atletismo, aplicando técnicas básicas y evaluando su progreso físico y técnico en carreras, saltos y lanzamientos.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias básicas de juego: cómo cubrir bases, cuándo correr, cuándo lanzar. ▪ Coordinación del equipo en defensa y ataque. ▪ Responsabilidad en el cumplimiento de roles y reglas. ▪ Seguridad y autocuidado en el juego con recursos improvisados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos con reglas específicas: «softbol reducido», «béisbol sin bate», «bateo a mano». ▪ Planificación de jugadas defensivas y ofensivas con el equipo. ▪ Participación activa en roles de árbitro, anotador y capitán. ▪ Evaluación del juego con criterios de colaboración, técnica y estrategia. 	<p>1.4 Participa en juegos adaptados de softbol aplicando técnicas básicas y estrategias ofensivas y defensivas, mostrando responsabilidad y cooperación en el desarrollo del juego.</p>

Contenidos actitudinales

- Autonomía
- Perseverancia
- Cooperación

Ejes transversales

- Autocuidado
- Conocimiento corporal
- Eficiencia motriz

Unidad 2 Estrategias colectivas y fortalecimiento del rendimiento

Duración: 12 semanas

Competencias de unidad:

1. Planifica, ejecuta y ajusta rutinas personales de entrenamiento para fortalecer su condición física y mejorar su velocidad de reacción y desplazamiento, con base en objetivos definidos, el entorno disponible y la evaluación continua del progreso.
2. Aplica técnicas fundamentales y principios tácticos básicos del balonmano y del voleibol en situaciones de juego adaptado, demostrando comprensión del reglamento, cooperación, autonomía y capacidad de adaptación al contexto escolar.
3. Diseña y participa en actividades físicas cooperativas y recreativas que promuevan la inclusión, la solidaridad, el respeto a la diversidad y el bienestar grupal dentro del entorno escolar.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Planificación básica de un programa de fuerza (objetivo, frecuencia, volumen, intensidad).▪ Evaluación inicial de la fuerza: pruebas simples y controladas.▪ Principios del entrenamiento funcional.▪ Prevención de lesiones y cuidado corporal.	<ul style="list-style-type: none">▪ Elaboración y aplicación de un plan personal de fuerza (3 semanas) con ajustes según resultados.▪ Trabajo por estaciones con carga variable (cuerpo, objetos del entorno).▪ Uso de cuadernos o aplicaciones para registrar cargas, repeticiones y sensaciones.▪ Autoevaluación y reflexión final sobre logros, dificultades y aprendizajes.	<p>2.1 Planifica y ejecuta una rutina personal de fortalecimiento físico con base en objetivos definidos y adaptada a su contexto, evaluando su progreso y tomando decisiones para su mejora.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Métodos básicos para el desarrollo de la velocidad. ▪ La velocidad en diferentes disciplinas deportivas y su transferencia. ▪ Relación entre técnica, fuerza y velocidad. ▪ Principios de seguridad y calentamiento previo a actividades de alta intensidad. ▪ Reglas y estructura del Balonmano (tiempos, roles, sanciones). ▪ Principios tácticos ofensivos: circulación del balón, espacios libres, fintas. ▪ Principios defensivos: presión, defensa individual y zonal básica. ▪ Planificación básica del juego en equipo. ▪ Autorregulación y toma de decisiones en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diseño de microrrutinas para el desarrollo de la velocidad en función del espacio disponible. ▪ Prácticas de sprints y aceleraciones progresivas adaptadas al contexto. ▪ Evaluación básica de la velocidad de reacción y de desplazamiento (test cronometrados simples). ▪ Aplicación de estrategias personales para mejorar su rendimiento en velocidad (respiración, postura, impulso). ▪ Prácticas integradas: pase, desmarque, lanzamiento en progresión táctica. ▪ Juegos simplificados con roles asignados y rotativos (portero, defensa, ataque). ▪ Torneos internos o minicompetencias con reglas adaptadas al espacio disponible. ▪ Resolución de situaciones de juego mediante decisiones tácticas. 	<p>2.2 Diseña y ejecuta ejercicios para mejorar su velocidad de reacción y de desplazamiento, aplicando principios técnicos básicos y ajustando las actividades al entorno disponible.</p> <p>2.3 Integra técnicas y principios tácticos básicos en situaciones de juego reducido, aplicando las reglas del balonmano con autonomía, cooperación y adaptabilidad al contexto escolar.</p>

Contenidos conceptuales

- Aplicación técnica del saque por arriba, bloqueo básico y remate controlado en el Voleibol
- Principios tácticos: cobertura, rotación defensiva y ofensiva básica.
- Reglas oficiales y adaptaciones escolares del juego.
- Organización del juego en equipo y toma de decisiones.
- Liderazgo, comunicación y autogestión en el juego.
- Diseño participativo de actividades recreativas.
- Principios de inclusión y adaptación de juegos para todos.
- Liderazgo positivo y roles colaborativos en el grupo.
- Relación entre bienestar emocional, social y juego cooperativo.

Contenidos procedimentales

- *Drills* de pase y recepción en secuencia (en trío o cuarteto).
- Ejercicios de saque con precisión a zonas específicas (con conos o marcas).
- Juegos 3v3 o 4v4 con roles definidos (pase, defensa, saque).
- Minitorneos adaptados según recursos (espacio reducido, red baja o simbólica).
- Creación y facilitación de juegos cooperativos adaptados a su entorno escolar.
- Organización de minijornadas recreativas para el grupo (con juegos diseñados por estudiantes).
- Reflexión colectiva sobre el rol del juego cooperativo en la prevención del bullying y la mejora del clima escolar.
- Implementación de actividades con materiales accesibles (palos, tizas, cuerdas, pelotas recicladas).

Indicadores de logro

- 2.4 Integra técnicas y principios tácticos básicos del voleibol en juegos adaptados, demostrando comprensión del reglamento, rotación y cooperación en equipo.
- 2.5 Diseña y ejecuta actividades físicas recreativas y cooperativas que fomenten la inclusión, la solidaridad y el bienestar grupal en contextos escolares diversos.

Contenidos actitudinales

- Respeto hacia los demás
- Superación
- Cooperación

Ejes transversales

- Activación mental y física
- Cuidado corporal
- Hidratación

Unidad 3 Autogestión del rendimiento y aplicación táctica en el juego

Duración: 11 semanas

Competencias de unidad:

1. Diseña, aplica y ajusta rutinas de flexibilidad y resistencia de forma individual o grupal, en función de sus necesidades personales, condiciones físicas y recursos disponibles, como parte de un estilo de vida activo y saludable.
2. Participa activamente en juegos y partidos adaptados de baloncesto y fútbol aplicando estrategias básicas ofensivas y defensivas, cooperando con el equipo, respetando las reglas y adecuando su desempeño al entorno escolar.
3. Participa con responsabilidad en juegos organizados aplicando estrategias simples, anticipando consecuencias y tomando decisiones con autocontrol, lógica y respeto por las normas del juego.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Diferencias entre flexibilidad activa y pasiva.▪ Efectos de la flexibilidad en el desempeño deportivo y en la salud postural.▪ Estrategias para desarrollar y mantener la flexibilidad.▪ Relación entre flexibilidad, relajación y reducción del estrés.	<ul style="list-style-type: none">▪ Diseño de una rutina personalizada de estiramiento para antes o después de una actividad física.▪ Práctica de ejercicios combinados de flexibilidad y respiración (con enfoque en el bienestar general).▪ Demostración de secuencias de estiramiento adaptadas al espacio del aula, pasillo o cancha.▪ Evaluación personal de la mejora del rango de movimiento con base en rutinas periódicas.	<p>3.1 Diseña y ejecuta una rutina de flexibilidad ajustada a sus necesidades personales, incorporándola como parte de un estilo de vida saludable.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principios básicos del entrenamiento de la resistencia (FITT: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo). ▪ Autocontrol y evaluación del esfuerzo (ritmo cardíaco, fatiga, sudoración). ▪ Relación entre resistencia, salud cardiovascular y estilo de vida activo. ▪ Adaptación del entrenamiento según recursos y espacio. ▪ Reglas formales básicas del baloncesto (<i>foul</i>, tiempo, zonas). ▪ Estrategias ofensivas: pases rápidos, desmarques. ▪ Estrategias defensivas: marcaje individual, bloqueo del pase. ▪ Valores en el juego: respeto, comunicación, cooperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diseño y ejecución de rutinas personales o por equipos (con objetivos de duración o distancia). ▪ Práctica de entrenamiento continuo o por intervalos adaptados (15–20 minutos). ▪ Uso de espacios alternativos (aula, pasillos, patio, comunidad). ▪ Registro y seguimiento de su progreso físico en resistencia (diarios, gráficas simples, observaciones). ▪ Participación en juegos adaptados con roles definidos. ▪ Diseño y ejecución de estrategias de ataque y defensa en juegos 3 x 3 o 4 x 4. ▪ Uso de señales, comunicación verbal/no verbal en el juego. ▪ Minitorneos en clase con funciones rotativas: jugadores, árbitros, entrenadores, marcadores. 	<p>3.2 Diseña y aplica rutinas personales o grupales para mejorar su resistencia, ajustándolas a sus condiciones físicas y recursos disponibles del entorno escolar.</p> <p>3.3 Participa activamente en juegos reducidos y actividades cooperativas de baloncesto aplicando estrategias básicas ofensivas y defensivas adaptadas a su entorno escolar.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnicas combinadas: pase - control - tiro. ▪ Estrategias básicas: triangulación, apoyo, repliegue defensivo. ▪ Posiciones funcionales: defensa, mediocampo, delantero, portero. ▪ Reglas oficiales básicas y respeto del reglamento ▪ Estrategias de medio juego: coordinación de piezas, debilidades del oponente. ▪ Finales simples: torre contra peón, rey y peón contra rey. ▪ Planificación de jugadas y pensamiento anticipatorio. ▪ Evaluación del tablero: ventaja material y posicional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades de combinación técnica (ejercicios por estaciones o circuitos). ▪ Minijuegos de posesión de balón por tiempo o número de pases. ▪ Diseño de estrategias colectivas simples en equipos reducidos. ▪ Participación en torneos adaptados (espacio reducido, sin porterías formales, reglas escolares). ▪ Ejercicios de planificación de jugadas a corto plazo. ▪ Resolución de finales básicos con escenarios preestablecidos. ▪ Participación en torneos escolares adaptados o partidas simultáneas. ▪ Análisis de partidas propias o de compañeros con reflexión estratégica. 	<p>3.4 Participa activamente en juegos reducidos o partidos adaptados de fútbol aplicando estrategias básicas de ataque y defensa y demostrando trabajo en equipo, respeto por las reglas y adecuación al entorno escolar.</p> <p>3.5 Participa activamente en partidas organizadas de ajedrez aplicando estrategias simples, anticipando consecuencias de sus decisiones y mostrando autocontrol, pensamiento lógico y respeto por las reglas del juego.</p>

Contenidos actitudinales

- Tolerancia
- Liderazgo positivo
- Solidaridad

Ejes transversales

- Activación mental y física
- Medidas de prevención de lesiones
- Hidratación

V. Perfil de egreso por niveles en el área de Educación Física de Secundaria

Dimensión	7.º grado	8.º grado	9.º grado
Motriz	Ejecuta habilidades básicas de desplazamiento, salto, lanzamiento y fundamentos iniciales de atletismo, softbol, balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol en juegos adaptados.	Aplica técnicas básicas con mayor madurez en deportes individuales y colectivos, mejorando marcas personales y comprensión de roles en juegos reducidos.	Integra técnicas y principios tácticos básicos en deportes, mostrando autonomía, responsabilidad y cooperación en juegos adaptados.
Condición física	Reconoce capacidades físicas básicas mediante pruebas simples y su relación con la salud.	Desarrolla rutinas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad aplicando principios básicos del entrenamiento.	Diseña, ejecuta y evalúa planes personales de entrenamiento físico, ajustados a sus necesidades y recursos.
Cognitivo	Identifica cómo la actividad física, la higiene, la alimentación y el descanso previenen el sedentarismo.	Explica la relación entre ejercicio, alimentación y descanso con la prevención de enfermedades y el bienestar integral.	Ejerce la autogestión de su salud mediante la planificación consciente de hábitos saludables y el análisis de su progreso físico.
Actitudinal	Participa con disposición y respeto por reglas en actividades físicas recreativas y cooperativas.	Resuelve conflictos de manera pacífica, respeta las diferencias individuales y fomenta la ciudadanía en contextos de juego.	Demuestra liderazgo positivo, participación equitativa, trabajo en equipo y responsabilidad en juegos y actividades recreativas.
Socioafectivo	Desarrolla autorregulación inicial, conciencia social y convivencia pacífica a través del juego.	Valora el disfrute, la autoexpresión y el desafío en actividades físicas, reconociendo recursos comunitarios para la práctica.	Reconoce el valor de la actividad física para el bienestar integral, la proyección comunitaria y la exploración vocacional en el ámbito deportivo.

Perfil integral de egreso el área de Educación Física en Educación Secundaria

1. Desarrollo motriz y condición física

El estudiante adquiere progresivamente competencias motrices y físicas que le permiten ejecutar, aplicar e integrar técnicas deportivas, rutinas de entrenamiento y estrategias de juego. Reconoce la importancia de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, aplicando principios de entrenamiento adaptados a sus necesidades y recursos.

2. Dimensión cognitiva

Construye conocimientos relacionados con la salud, la actividad física y el deporte, pasando de la identificación de hábitos saludables a la comprensión de su impacto en la prevención de enfermedades y, finalmente, a la autogestión consciente de su bienestar físico y emocional.

3. Dimensión actitudinal y socioafectiva

Participa en actividades físicas con respeto, disposición y cooperación, fortaleciendo la convivencia pacífica y el trabajo en equipo. A lo largo del ciclo, avanza hacia la resolución de conflictos, el respeto a las diferencias individuales y el liderazgo positivo, consolidando una ciudadanía activa en contextos de juego y deporte.

4. Cultura deportiva y bienestar integral

Integra la actividad física como parte de un estilo de vida saludable, disfrutando del desafío, la autoexpresión y la práctica comunitaria. Reconoce el valor del deporte como medio para el bienestar integral, la participación comunitaria y la exploración de oportunidades formativas y vocacionales.

Referencias

- Alonso, M. (1993). *La educación física y su didáctica*. Editorial Josmar.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Blázquez, D. (2006). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE Publicaciones.
- Bowers, R., & Fox, E. (1995). *Fisiología del deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Campos, S. G. E. (2003). *Actividad física y salud para la vida (libro de texto para alumnos)*. Editorial Kinesis.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2003). *Readaptación motriz: Educación física, deporte y salud*. INDE Publicaciones.
- Consejo Iberoamericano del Deporte (CID). (2018). *Lineamientos para el desarrollo de la educación física de calidad en Iberoamérica*. <https://consejoiad.org/>
- Frías, G., Rueda, A., Quintana, R., & Portilla, J. (1997). *La condición física en la educación secundaria (cuaderno del alumno)*. INDE Publicaciones.
- García, M., & Rodríguez, P. L. (2012). *Evaluación formativa en educación física: Estrategias e instrumentos*. INDE Publicaciones
- González, F. M., & Devís, J. (2000). *La educación física en el siglo XXI: Bases para una enseñanza innovadora*. Editorial Paidotribo.
- Linn, J. (2011). *Desarrollo de las destrezas motoras*. Narcea Ediciones.
- López-Pastor, V. M. (2006). *Evaluación en educación física: Revisión de técnicas e instrumentos*. Graó.
- Ministerio de Educación de El Salvador. (2016). *Evaluación al servicio del aprendizaje y el desarrollo*. MINED.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *La enseñanza de la educación física: Del comando a la autodirección* (5.ª ed.). Hispano Europea.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789243599977>
- Ortega, F. B., & Ruiz, J. R. (2014). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Editorial Médica Panamericana.
- Pérez Gallardo, D. (2015). *Currículo por competencias: Teoría, diseño y aplicación*. Narcea Ediciones.
- Roegiers, X. (2007). *Pedagogía de la integración: Competencias e integración de los conocimientos en la enseñanza*. Editorial Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Ruiz Pérez, L. M. (2005). *Condición física y salud: Programas de intervención en la escuela*. INDE Publicaciones.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**