



Educación Física

Programas de estudio

Bachillerato



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

Educación Física

Programas de estudio

Bachillerato

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

Corrección de textos

Oswaldo Hernández Alas
Claudia Marisol Gaitán

Gestión editorial

Marlene Elizabeth Rodas Rosales

Jefe del Departamento de Materiales Educativos

Julio Adolfo Castellanos

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 Enfoque pedagógico.....
- 1.3 Competencias generales y específicas.....
- 1.4 Ejes temáticos.....
- 1.5 Ejes transversales
- 1.6 Articulación de los ejes temáticos y transversales.....
- 1.7 Estructura y organización de la unidad didáctica.....

II. Orientaciones didáctico-metodológicas

- 2.1 Principios metodológicos.....
- 2.2 Secuencia didáctica de la clase.....

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

IV. Competencias y desarrollo de unidades didácticas de bachillerato

- 4.1. Competencias y unidades del programa de primer año de bachillerato
- 4.2. Competencias y unidades del programa de segundo año de bachillerato

V. Perfil de egreso de bachillerato en la asignatura de Educación Física

Referencias bibliográficas

I. Introducción

El programa de Educación Física para bachillerato constituye la etapa de consolidación y proyección de los aprendizajes adquiridos en la Educación Básica, especialmente en el tercer ciclo. Se concibe como un puente hacia la vida adulta, la educación superior y la inserción laboral mediante la formación de jóvenes capaces de autogestionar su condición física y emocional, ejercer liderazgo en entornos deportivos y comunitarios y reflexionar críticamente sobre el papel de la actividad física y el deporte en la sociedad contemporánea.

En coherencia con la reforma educativa Mi Nueva Escuela, este programa responde a los principios de integralidad, pertinencia, flexibilidad, ludificación e inclusión. Busca promover una formación integral que articule el saber, el hacer y el ser en torno al movimiento humano, con énfasis en la vida activa, la salud preventiva y la construcción de ciudadanía responsable.

El propósito central es que los estudiantes desarrollen competencias para gestionar su bienestar, participar en proyectos de impacto comunitario, asumir roles de liderazgo y tomar decisiones informadas respecto al cuidado de su cuerpo, al uso del tiempo libre y a la práctica del deporte en un marco ético y solidario. Asimismo, se aspira a que los jóvenes actúen como agentes transformadores, capaces de promover estilos de vida activos, éticos y solidarios en sus entornos escolares y sociales.

Los contenidos están organizados en cuatro unidades didácticas que favorecen la flexibilidad y adaptación a las realidades institucionales. Siguen una secuencia orientada al fortalecimiento de condiciones neuromotoras, anatómicas y fisiológicas que optimicen el desarrollo corporal, la funcionalidad del organismo y la resistencia a enfermedades mediante la ejercitación física constante, sistemática y contextualizada con los recursos disponibles en cada entorno.

La organización de las unidades didácticas fomenta la comprensión avanzada de los procesos anatomofuncionales, la aplicación de principios de entrenamiento, la práctica responsable del deporte y el análisis crítico de la actividad física como fenómeno cultural, social y ético.

En este nivel, las preguntas clave del currículo se orientan hacia:

¿Qué enseñar? Contenidos disciplinares, metodológicos y actitudinales que permitan al bachiller gestionar su condición física, comprender los fundamentos científicos del entrenamiento y reflexionar sobre el papel del deporte en la vida social y comunitaria.

¿Cómo enseñar? Mediante metodologías activas, críticas y participativas que fomenten la autonomía, la toma de decisiones y el aprendizaje basado en proyectos y problemas.

¿Cuándo enseñar? Siguiendo una secuencia que respeta los procesos de maduración juvenil y promueve la progresión de aprendizajes desde la condición física personal hasta la proyección social de la actividad física.

¿Qué, cómo y cuándo evaluar? A través de indicadores de logro que valoren la capacidad de diseñar, aplicar y reflexionar sobre prácticas físicas, proyectos de salud y experiencias deportivas con sentido crítico y ético.

1.1 Enfoque de la asignatura

La Educación Física en el bachillerato se sustenta en la perspectiva biopsicosocial del movimiento humano, que reconoce al cuerpo como unidad biológica, psicológica, social y cultural. Este enfoque integra las dimensiones física, cognitiva y socioemocional y sitúa la actividad física como un medio de construcción de identidad, desarrollo integral y participación ciudadana.

Se enmarca en el enfoque de competencias, que articula el saber (conocimiento científico del cuerpo y del deporte), el saber hacer (aplicación práctica en entrenamiento, juego y organización) y el ser (valores, ética, liderazgo y ciudadanía).

Entre sus fundamentos se incluyen:

Teorías del aprendizaje motor, que explican la progresión desde la adquisición de habilidades básicas hacia la toma de decisiones estratégicas en situaciones reales de juego y de vida.

Pedagogía reflexiva, que promueve la reflexión en torno a las implicaciones sociales, culturales y económicas del deporte, la actividad física y la salud.

Educación equitativa, que garantiza la participación plena de todos los estudiantes, reconociendo sus capacidades y condiciones.

Educación para la vida activa y sostenible, que vincula la actividad física con la prevención de enfermedades, la conciencia sobre el autocuidado, la gestión del estrés, el cuidado ambiental y la construcción de comunidades saludables.

La Educación Física en este nivel contribuye a la formación de jóvenes críticos, responsables y comprometidos con su salud, su entorno y su proyecto de vida activa.

1.2 Enfoque pedagógico

El enfoque de la asignatura en bachillerato trasciende el plano psicomotor para adoptar un enfoque integral de autogestión, liderazgo y reflexión crítica. Se reconoce al estudiante como protagonista de su aprendizaje y como agente de transformación en su comunidad. La enseñanza se centra en experiencias que fomentan la autonomía, la toma de decisiones, la cooperación y la reflexión ética.

Las experiencias de aprendizaje deben favorecer:

- El diseño y aplicación de planes personales de entrenamiento físico.
- La participación en roles de arbitraje, organización y liderazgo en actividades deportivas y recreativas.
- La reflexión ética y crítica sobre el deporte, la salud y el uso del tiempo libre.
- La integración de proyectos comunitarios que promuevan estilos de vida activos y sostenibles.

1.3 Competencias generales y específicas

Competencias generales de la asignatura:

- Gestiona su bienestar físico y mental mediante la evaluación constante de su condición física, la autorregulación de hábitos saludables y la práctica sistemática de actividad física planificada.
- Aplica principios científicos del entrenamiento, fisiología y nutrición para diseñar, ejecutar y ajustar planes de mejora física orientados al rendimiento, la salud y la prevención de lesiones.
- Toma decisiones tácticas y estratégicas en contextos deportivos y recreativos, analizando variables del entorno, asumiendo roles diversos y liderando acciones colectivas con responsabilidad y cooperación.
- Ejerce liderazgo y compromiso comunitario mediante la organización de actividades físicas, proyectos de promoción de la salud y acciones de convivencia que generen impacto en el entorno escolar o social.

- Demuestra pensamiento crítico, ética y metacognición al reflexionar sobre su desempeño físico, cognitivo y social, argumentando posturas responsables frente al deporte, la competencia y la vida activa.

Competencias específicas por unidad:

Unidad 1. Salud, entrenamiento y liderazgo activo

Evalúa su condición física y diseña planes de mejora basados en principios científicos de entrenamiento, promoviendo hábitos saludables y liderando acciones de actividad física en su entorno.

Unidad 2. Estrategia y cooperación en deportes de invasión

Aplica principios técnicos y tácticos en deportes de invasión, analiza su desempeño y asume roles de liderazgo y cooperación para la toma de decisiones colectivas.

Unidad 3. Rendimiento y prevención en deportes de red/muro

Integra técnica, táctica y preparación física en deportes de red/muro, adaptando estrategias y aplicando medidas de seguridad y prevención de lesiones.

Unidad 4. Pensamiento estratégico, ética y gestión deportiva

Utiliza el razonamiento estratégico y las reglas del juego para tomar decisiones responsables, arbitrar con imparcialidad y reflexionar sobre su evolución para proyectar una vida activa y ética.

1.4 Ejes temáticos

La organización curricular del programa de Educación Física para bachillerato se estructura en ejes temáticos que permiten una progresión coherente y articulada de los aprendizajes, desde el desarrollo individual hasta la participación social, integrando competencias motrices, cognitivas, socioemocionales y éticas.

La propuesta inicial considera tres ejes: Autogestión de la salud y entrenamiento; Deporte, ética y liderazgo; Actividad física, comunidad y sostenibilidad.

Los ejes temáticos constituyen estructuras que orientan el desarrollo de las cuatro unidades didácticas, garantizando coherencia pedagógica y articulación entre los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Cada unidad didáctica se vincula de forma predominante con uno de los ejes, sin que esto limite la posibilidad de integrar contenidos de otros ejes cuando el contexto o el proyecto lo requieran.

Autogestión de la salud y entrenamiento

Desarrolla la capacidad de planificar, ejecutar y evaluar planes personales de ejercicio físico, basados en principios de entrenamiento, recuperación y autocuidado. Incorpora el desarrollo de habilidades metacognitivas para la autovaloración del progreso y la toma de decisiones informadas sobre su bienestar. Se integra conocimiento de fisiología aplicada, nutrición, recuperación y prevención de lesiones, promoviendo hábitos de autocuidado y sostenibilidad de la salud a largo plazo.

Componentes clave:

- Evaluación avanzada de la condición física: fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal y capacidades funcionales.
- Diseño y aplicación de planes de entrenamiento personal: ajuste a metas individuales, progresión de cargas, periodización y autorregulación.
- Prevención de lesiones y hábitos de autocuidado: calentamiento, estiramientos, hidratación, postura y recuperación.

Deporte, ética y liderazgo

Fortalece la toma de decisiones tácticas, la cooperación y la reflexión ética en la práctica deportiva, integrando la vivencia de valores y el liderazgo responsable. También se fundamenta en teorías de aprendizaje situacional y juego modificado, que permiten que los estudiantes apliquen conocimientos tácticos y reglamentarios en contextos reales. Incluye el uso de juegos estratégicos como el ajedrez para fortalecer la anticipación, el análisis de escenarios y la toma de decisiones éticas en situaciones competitivas.

Componentes clave:

- Perfeccionamiento técnico-táctico en deportes individuales y colectivos.
- Ejercicio de roles diversos: jugador, árbitro, organizador y entrenador.
- Reflexión ética sobre competitividad, participación plena, cooperación y resolución de conflictos.

Actividad física, comunidad y sostenibilidad

Este eje vincula la actividad física con la promoción del bienestar social y ambiental, fomentando la organización de eventos y proyectos comunitarios que impulsen una vida activa y responsable. Se enfatiza en la participación social, proyectos comunitarios y conciencia ambiental, integrando el movimiento con responsabilidad social y ambiental. Los estudiantes aprenden a vincular la actividad física con la salud pública, la equidad social y la sostenibilidad ambiental.

Componentes clave:

- Organización de eventos deportivos y recreativos: planificación, logística y coordinación de equipos.
- Proyectos de impacto comunitario en salud y bienestar:

campañas de actividad física, talleres de educación para la salud.

- Vinculación entre actividad física, medioambiente y ciudadanía: respeto por espacios públicos, promoción de sostenibilidad y hábitos responsables.
- Registro de evidencias y elaboración de portafolios como herramienta para dar continuidad a un proyecto de vida físicamente activo.

1.5 Ejes transversales

Los ejes transversales orientan la práctica pedagógica de la asignatura y se manifiestan en todas las unidades didácticas. Fortalecen la formación integral y la coherencia con los valores de la política educativa Mi Nueva Escuela.

Educación en valores, ética y ciudadanía. Promueve el respeto, la responsabilidad, la cooperación y la convivencia democrática.

Participación y equidad educativa. Garantiza la participación de todos los estudiantes, respetando sus capacidades y ritmos de aprendizaje.

Salud y bienestar integral. Fomenta el autocuidado físico, mental y emocional mediante la práctica sistemática del ejercicio y hábitos saludables.

Convivencia pacífica y prevención de la violencia. Fortalece el diálogo, la tolerancia y el juego limpio como medios para la convivencia.

Cuidado del entorno y sostenibilidad. Promueve el uso responsable de recursos y el respeto por los espacios naturales y comunitarios.

Innovación y uso responsable de la tecnología. Desarrolla pensamiento crítico y competencia digital para analizar, registrar y presentar información relacionada con la actividad física.

Identidad nacional y cultura deportiva. Fomenta el sentido de pertenencia y la valoración del patrimonio deportivo salvadoreño.

1.6 Cuadro de articulación general entre ejes temáticos y ejes transversales

Eje temático	Ejes transversales relacionados	Ejemplo de aplicación en unidades
Autogestión de la salud y entrenamiento	Salud y bienestar integral / Innovación tecnológica / Educación en valores	Diseño de planes personales de entrenamiento con seguimiento digital y reflexión ética sobre la disciplina.
Deporte, ética y liderazgo	Ética y ciudadanía / Convivencia pacífica / Identidad nacional	Organización de torneos internos aplicando reglas, arbitraje justo y respeto al adversario.
Actividad física, comunidad y sostenibilidad	Participación y equidad / Cuidado del entorno / Salud integral	Proyectos comunitarios de vida activa, campañas de salud y jornadas ecológicas deportivas.

1.7 Estructura y organización de la unidad didáctica.

Número de la unidad

Unidad 1 Salud integral y autogestión del entrenamiento

Primer año

Competencias de unidad:

Duración: 8 semanas

Competencias de la unidad:

1. Analiza críticamente su condición física y hábitos de vida, estableciendo una línea base personal y diseñando estrategias de autorregulación que integren la actividad física regular y prácticas saludables para el bienestar integral.
2. Diseña, aplica y ajusta un plan de acondicionamiento físico basado en los principios del método FITT y la sobrecarga progresiva, integrando ejercicios de resistencia, fuerza funcional y flexibilidad, y explica los efectos fisiológicos del ejercicio en los sistemas corporales, relacionándolos con la salud y el rendimiento.

Contenidos conceptuales:

Contenidos procedimentales

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> Definición de condición física, salud y rendimiento. Fundamentos de la evaluación diagnóstica: resistencia aeróbica, fuerza funcional, flexibilidad. Concepto de línea base como referencia objetiva para la mejora personal. Principios de FITT: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo. Principios de sobrecarga progresiva e individualización. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de tres pruebas clave adaptadas al contexto escolar: resistencia (test Cooper 12 min adaptado), fuerza (abdominales o flexiones 1 min), flexibilidad (Sit & Reach). Registro sistemático en tabla personal. Reflexión guiada sobre fortalezas y áreas de mejora. Elaboración de plan modelo semanal simplificado (3 sesiones, 40 min). Ejercicios seleccionados: resistencia (caminata/trote 10-15 min), fuerza funcional (planchas, sentadillas, desplantes 2-3 series de 10 repeticiones), flexibilidad (estiramientos 5 min). Registro en diario de entrenamiento y ajustes guiados por docente según progresión observada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Analiza de manera crítica su condición física a partir de la aplicación de pruebas estandarizadas en contextos deportivos escolares, estableciendo una línea base para metas personales. 1.2 Diseña, aplica y ajusta un plan de acondicionamiento físico general fundamentado en los principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo (FITT), integrando ejercicios aplicados a los deportes del currículo y registrando sus avances.

Indicadores de logro:

II. Orientaciones didáctico-metodológicas

La metodología sitúa al estudiante como protagonista activo del aprendizaje, promoviendo la autogestión, la reflexión crítica y la conexión entre teoría y práctica. Se orienta hacia experiencias auténticas, significativas y contextualizadas que desarrollen autonomía, liderazgo, pensamiento estratégico y compromiso social.

2.1 Principios metodológicos

Centralidad del estudiante. El aprendizaje parte de los intereses, metas personales y contextos socioculturales de los jóvenes, fomentando la responsabilidad individual y colectiva.

Aprendizaje experiencial y reflexivo. Las actividades deben vivenciar los contenidos desde la acción, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas reales del entorno deportivo o comunitario y acompañarse de espacios de análisis sobre el sentido del ejercicio, la ética deportiva y su impacto social y personal.

Flexibilidad y contextualización. Las estrategias deben adaptarse a los recursos disponibles, las condiciones del entorno y características individuales del estudiantado.

Participación cooperativa y liderazgo compartido. Se promueve el trabajo en equipo, el respeto a las diferentes opiniones y la rotación de roles de liderazgo, de manera que todos tengan la oportunidad de dirigir, colaborar y aprender a escuchar, fortaleciendo así la corresponsabilidad, la integración y el sentido de comunidad.

Estrategias metodológicas sugeridas:

Aprendizaje basado en proyectos. Permite que los estudiantes diseñen y ejecuten proyectos deportivos, de salud o sostenibilidad física, articulando saberes científicos, técnicos y sociales.

Aprendizaje basado en problemas. Se plantean desafíos prácticos (por ejemplo, cómo mejorar la condición física de un grupo, diseñar una rutina segura o resolver conflictos en el juego) que estimulan el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Método de enseñanza por descubrimiento y resolución táctica. Fomenta la comprensión del juego y la toma de decisiones estratégicas en lugar de la mera repetición técnica.

Metodología cooperativa. Organización de equipos de trabajo rotativos donde los roles (líder, árbitro, entrenador, analista, etc.) promuevan la empatía, la comunicación y la corresponsabilidad.

Integración tecnológica. Uso de aplicaciones o dispositivos móviles para monitorear la frecuencia cardíaca, registrar progresos, analizar videos de ejecución técnica o planificar entrenamientos.

Aprendizaje-servicio. Integrar proyectos de impacto comunitario (como campañas de vida activa o ferias de salud) que conecten la Educación Física con la transformación social.

Ambientes y recursos de aprendizaje

- Fomentar espacios seguros, integradores y participativos, donde se valore las diferencias individuales, la identidad y las diversas capacidades presentes en el grupo.
- Promover el uso creativo del entorno local (parques, canchas comunitarias, senderos, plazas) como escenarios educativos.
- Incorporar materiales alternativos y reciclados para la práctica motriz, incentivando la sostenibilidad y la innovación pedagógica.

Rol del docente

- Actúa como guía, facilitador y mentor, promoviendo la autonomía y la autorregulación del estudiante.

- Estimula la investigación-acción dentro de la clase: formular hipótesis, analizar resultados, comparar progresos y ajustar estrategias.
- Garantiza la retroalimentación constante y significativa, orientada al proceso más que al resultado.

Rol del estudiante

- Asume una postura activa, crítica y responsable frente a su proceso formativo.
- Desarrolla competencias de liderazgo, cooperación y autoevaluación.
- Aplica los aprendizajes adquiridos en contextos reales, proyectándolos hacia la vida cotidiana y comunitaria.

Vinculación interdisciplinaria

Se favorece la integración con otras áreas del conocimiento que abordan el estudio del cuerpo, la salud, la ética, la convivencia y el uso de herramientas digitales, promoviendo el diálogo entre saberes científicos, sociales y tecnológicos. Estas articulaciones permiten una comprensión holística del movimiento humano en relación con la salud personal, el bienestar colectivo y la vida en sociedad.

2.2 Secuencia didáctica de la clase

La secuencia didáctica es el proceso ordenado que debe seguirse en la implementación de una clase práctica. Con este proceso se garantiza que las actividades didácticas que se planifiquen sean coherentes y se orienten hacia la concreción de los indicadores de logro cumpliendo con principios didácticos. Comprende tres fases, que se describen a continuación:

Activación mental y física

Esta fase comprende acciones y actividades didácticas con las que se busca preparar la condición mental y física del

estudiantado, realizando ejercicios que estimulen los hemisferios cerebrales y preparen los músculos, los tendones y la circulación de la sangre con un leve incremento de la frecuencia cardíaca. Además, se realiza una exploración breve de saberes previos y se contextualizan las experiencias didácticas que se van a vivenciar durante la clase. Es importante que en esta fase se invite a cada estudiante a plantearse un desafío o reto de aprendizaje generando interés, motivación y compromiso necesarios para desarrollar las actividades de la sesión.

Apropiación de los aprendizajes

En esta fase se ofrecen actividades didácticas que estimulan el involucramiento directo de determinadas áreas del organismo, así como la participación del sistema locomotor y otros sistemas, generando respuestas fisiomotoras esperadas según el indicador de logro y el desempeño particular en cada estudiante. Además, si se plantea más de una actividad, estas deben tener relación secuencial entre ellas, de lo fácil a lo complejo, sin perder de vista la intencionalidad educativa del indicador, buscando al mismo tiempo la adaptación y experimentación por parte del estudiante, respecto a las habilidades implicadas, para generar seguridad en sí mismo, autonomía y autoconocimiento de sus posibilidades motrices.

Aplicación de los aprendizajes

Esta fase comprende actividades didácticas en donde el estudiantado pueda experimentar de forma concreta la aplicación de aprendizajes que se espera haya afianzado en la fase anterior o que al menos tome en cuenta aspectos de estos. Este tipo de actividades requiere la generación de situaciones específicas y concretas que suponen la participación individual y grupal, demandando del estudiantado la reflexión para actuar en consecuencia de lo que ha aprendido. En la parte final de esta fase se consideran actividades de vuelta a la calma, que son ejercicios de baja intensidad que permiten la regulación fisiológica del organismo.

III. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

Los criterios de evaluación deben derivarse de los indicadores de logro por unidad, y siempre acompañarse de retroalimentación constructiva que fomente la reflexión y la autorregulación del aprendizaje.

La evaluación debe incluir la dimensión metacognitiva, promoviendo que los estudiantes reflexionen sobre su propio progreso, identifiquen fortalezas y áreas de mejora y ajusten sus planes personales de entrenamiento o participación deportiva en función de la retroalimentación recibida.

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, a los recursos disponibles, a los niveles de desarrollo y a las condiciones físicas del alumnado.
- **Equidad educativa:** considera las diferencias individuales, intereses, estilos de aprendizaje 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 y equidad:** 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.

Evaluación sumativa

Se realiza al cierre de un período (unidad didáctica, trimestre o año) y permite valorar el nivel de logro alcanzado en relación con los aprendizajes esperados. Debe considerar evidencias diversas y reflejar de forma equilibrada el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

Modalidades e instrumentos de evaluación

La normativa nacional establece tres tipos principales de actividades evaluativas, que determinan la nota final del curso:

ACTIVIDADES INTEGRADORAS

Son actividades de evaluación situadas que implican la resolución de una situación-problema en la cual el estudiante debe movilizar de forma articulada conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos en una unidad didáctica. Estas actividades permiten observar el nivel de desempeño en situaciones cercanas a la realidad y valorar el pensamiento crítico, la capacidad de adaptación, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones en contexto.

Ejemplos aplicables:

- Organización de un minitorneo con roles rotativos.
- Diseño y ejecución de una rutina de entrenamiento con justificación fisiológica.
- Resolución de una práctica táctica en un juego modificado.

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.

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.

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.

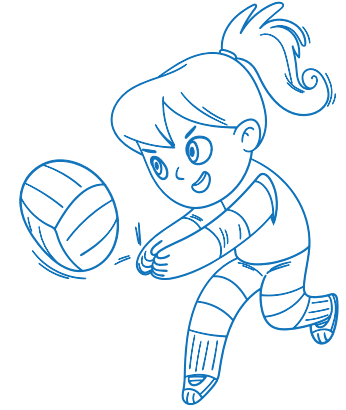
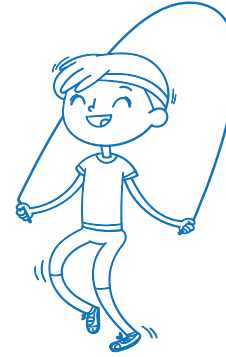
Criterios de evaluación y retroalimentación

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.

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.

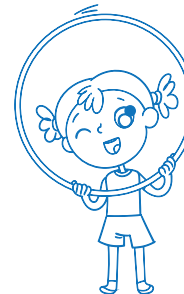
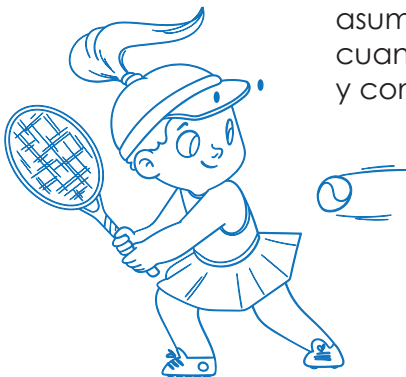
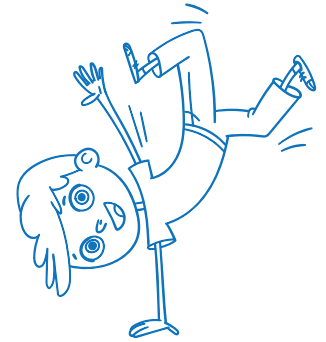


4.1 Primer año de bachillerato

Competencias de grado



1. Evalúa su condición física y hábitos de vida para diseñar, aplicar y ajustar estrategias de autorregulación que integren actividad física regular, descanso adecuado y prácticas saludables, orientadas a la mejora del bienestar corporal y la sostenibilidad de su salud.
2. Diseña y desarrolla planes de entrenamiento aplicando los principios del método FITT, la sobrecarga progresiva y la recuperación funcional, incorporando ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, y relacionando los efectos fisiológicos del ejercicio con el rendimiento y la prevención de riesgos.
3. Integra técnicas, principios tácticos y roles en deportes de invasión y red/muro, aplicando estrategias ofensivas y defensivas en situaciones reales o reducidas de juego, utilizando el análisis comparativo y la observación estructurada para mejorar la toma de decisiones y el desempeño colectivo.
4. Ejecuta prácticas deportivas desde el respeto, la integración y el liderazgo responsable, asumiendo roles de jugador, árbitro u organizador; aplicando normas, registros cuantitativos y principios de convivencia, equidad y cooperación en contextos escolares y comunitarios.



Unidad 1 Salud integral y autogestión del entrenamiento

Competencias de unidad:

Duración: 8 semanas

1. Analiza críticamente su condición física y hábitos de vida, estableciendo una línea base personal y diseñando estrategias de autorregulación que integren la actividad física regular y prácticas saludables para el bienestar integral.
2. Diseña, aplica y ajusta un plan de acondicionamiento físico basado en los principios del método FITT y la sobrecarga progresiva, integrando ejercicios de resistencia, fuerza funcional y flexibilidad, y explica los efectos fisiológicos del ejercicio en los sistemas corporales, relacionándolos con la salud y el rendimiento.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Definición de condición física, salud y rendimiento.▪ Fundamentos de la evaluación diagnóstica: resistencia aeróbica, fuerza funcional, flexibilidad.▪ Concepto de línea base como referencia objetiva para la mejora personal.▪ Principios de FITT: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo.▪ Principios de sobrecarga progresiva e individualización.▪ Tipologías de ejercicios: aeróbicos, fuerza funcional, flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aplicación de tres pruebas clave adaptadas al contexto escolar: resistencia (test Cooper 12 min adaptado), fuerza (abdominales o flexiones 1 min), flexibilidad (Sit & Reach).▪ Registro sistemático en tabla personal.▪ Reflexión guiada sobre fortalezas y áreas de mejora.▪ Elaboración de plan modelo semanal simplificado (3 sesiones, 40 min).▪ Ejercicios seleccionados: resistencia (caminata/trote 10-15 min), fuerza funcional (planchas, sentadillas, desplantes 2-3 series de 10 repeticiones), flexibilidad (estiramientos 5 min).▪ Registro en diario de entrenamiento y ajustes guiados por docente según progresión observada.	<ol style="list-style-type: none">1.1 Analiza de manera crítica su condición física a partir de la aplicación de pruebas estandarizadas en contextos deportivos escolares, estableciendo una línea base para metas personales.1.2 Diseña, aplica y ajusta un plan de acondicionamiento físico general fundamentado en los principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo (FITT), integrando ejercicios aplicados a los deportes del currículo y registrando sus avances.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Efectos en sistemas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cardiorrespiratorio: eficiencia cardíaca y pulmonar. ▪ Muscular: fuerza y resistencia. ▪ Ejemplos breves de efectos en sistemas nervioso y metabólico. ▪ Relación entre actividad física regular y prevención de enfermedades. ▪ Concepto de hábitos de vida saludable: nutrición, sueño, actividad física, manejo del estrés. ▪ Autorregulación y planificación personal de actividades físicas. ▪ Relación entre hábitos inadecuados y riesgos para la salud 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación de reacciones fisiológicas durante ejercicios breves (frecuencia cardíaca, respiración, fatiga). ▪ Registro en cuadro resumen de los sistemas principales y cambios observados. ▪ Elaboración de infografía o exposición sobre efectos del ejercicio aplicados a deportes escolares. ▪ Aplicación de cuestionario breve de hábitos (alimentación, sueño, actividad física). ▪ Reflexión individual sobre fortalezas y áreas de mejora. ▪ Diseño de 1-2 compromisos personales para mejorar hábitos de vida. ▪ Socialización en grupos pequeños con retroalimentación docente. 	<p>1.3 Explica los efectos fisiológicos del ejercicio físico regular sobre los principales sistemas corporales, utilizando lenguaje técnico y ejemplos contextualizados.</p> <p>1.4 Evalúa hábitos de vida y plantea estrategias de autorregulación que integren la práctica regular de actividades deportivas, favoreciendo bienestar integral y prevención de riesgos.</p>

Contenidos actitudinales

- Responsabilidad personal y autocuidado
- Autonomía y autogestión
- Liderazgo ético

Ejes transversales

- Salud integral y bienestar
- Innovación y uso responsable de la tecnología
- Vida activa sostenible

Unidad 2 Principios técnicos y tácticos en deportes de invasión

Duración: 8 semanas

Primer año

Competencias de unidad:

1. Aplica principios tácticos ofensivos y defensivos en situaciones de juego reducido, transfiriendo estrategias entre diferentes deportes de invasión y evaluando su desempeño técnico-táctico mediante observación estructurada para identificar fortalezas y áreas de mejora.
2. Ejecuta combinaciones técnicas básicas bajo presión defensiva y diseña, dirige y participa en actividades integradoras que promuevan la cooperación, la equidad y el aprendizaje de principios tácticos básicos en contextos colectivos.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Principios ofensivos: desmarque, apoyo, amplitud y su propósito en la generación de espacios.▪ Principios defensivos: cobertura, marcaje, repliegue y su rol en la protección del espacio y recuperación de balón.▪ Fundamentos de transferencia táctica entre deportes de invasión (fútbol, baloncesto, balonmano).▪ Fundamentos de técnicas básicas de invasión: conducción, pase, drible, lanzamiento.▪ Principios de adaptación técnica bajo presión defensiva.▪ Relación entre técnica individual y dinámica colectiva.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aplicación de juegos reducidos 3×3, 4×4, 5×5 enfocados en la práctica de principios tácticos.▪ Ejercicios de situación: ataque-defensa, circulación del balón, desmarque y cobertura.▪ Rotación de roles para experimentar tanto ofensiva como defensivamente.▪ Ejercicios combinados: conducción-pase y drible-lanzamiento en circuitos reducidos.▪ Juegos reducidos con presión defensiva, aplicando combinaciones técnicas básicas.▪ Adaptación a reglas específicas de cada deporte.	<p>2.1 Aplica principios tácticos ofensivos y defensivos fundamentales en situaciones de juego reducido, demostrando capacidad de transferencia entre diferentes deportes de invasión.</p> <p>2.2 Ejecuta combinaciones técnicas básicas (conducción-pase, drible-lanzamiento) bajo presión defensiva en contextos de juego, adaptando su desempeño a reglas y dinámicas colectivas.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceptos de observación estructurada y autoevaluación en deportes de invasión. ▪ Parámetros de evaluación: precisión técnica, aplicación táctica, toma de decisiones y cooperación. ▪ Relación entre retroalimentación objetiva y mejora continua. ▪ Principios de diseño de actividades didácticas inclusivas. ▪ Fundamentos pedagógicos para enseñanza de tácticas básicas en grupos heterogéneos. ▪ Concepto de cooperación, participación activa y equidad en la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Registro de desempeño durante juegos reducidos mediante rúbricas simples (precisión de pases, eficacia de desmarques, calidad de cobertura). ▪ Reflexión individual y grupal sobre fortalezas y aspectos a mejorar. ▪ Planificación de ejercicios específicos para reforzar habilidades detectadas como débiles. ▪ Planificación y ejecución de minijuegos o actividades grupales centradas en un principio táctico (desmarque o cobertura, entre otros). ▪ Dirección de compañeros con indicaciones claras y supervisión de la participación. ▪ Adaptación de reglas y roles para asegurar integración y equidad. 	<p>2.3 Evalúa su desempeño técnico-táctico en deportes de invasión mediante la observación estructurada, identificando fortalezas, debilidades y áreas de mejora</p> <p>2.4 Diseña, dirige y ejecuta actividades que promuevan la enseñanza y aplicación de un principio táctico básico, garantizando participación activa, cooperación y equidad.</p>

Contenidos actitudinales

- Cooperación y trabajo en equipo
- Juego limpio y convivencia pacífica
- Reflexión crítica y ética
- Empatía

Ejes transversales

- Convivencia pacífica y cultura de paz
- Participación y equidad
- Pensamiento crítico y participación social
- Identidad nacional y cultura deportiva

Competencias de unidad:

1. Aplica progresivamente los principios técnicos y las secuencias de juego de los deportes de red/muro, integrando roles ofensivos y defensivos, rotación y dinámica colectiva, demostrando comprensión de la construcción del punto y la flexibilidad táctica.
2. Analiza y compara los principios tácticos de los deportes de red/muro con los de invasión, argumentando diferencias y similitudes mediante ejemplos prácticos y reflexiones basadas en su práctica escolar.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principios básicos y secuencia de juego en voleibol: saque, recepción, colocación, remate. ▪ Concepto de fase de construcción del punto y su importancia en la dinámica del juego. ▪ Principios de progresión pedagógica en deportes de red/muro. ▪ Técnicas ofensivas: saque y remate. ▪ Técnicas defensivas: bloqueo básico y caídas de protección. ▪ Principios de rotación y posición en sistemas básicos del voleibol (4-2 simplificado). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios adaptados de saque, recepción, colocación y remate en parejas o grupos reducidos. ▪ Juegos simplificados 2×2 o 3×3 enfocados en la secuencia completa del punto. ▪ Práctica progresiva: primero aislado, luego combinado. ▪ Ejercicios específicos de saque y remate bajo condiciones controladas. ▪ Práctica de bloqueo y caídas de protección en parejas y grupos pequeños. ▪ Juegos reducidos con rotación obligatoria, respetando el sistema 4-2 simplificado. 	<p>3.1 Aplica de manera progresiva los principios básicos del juego de voleibol en situaciones de juego adaptado, demostrando comprensión de la fase de construcción del punto.</p> <p>3.2 Ejecuta acciones técnicas ofensivas y defensivas, integrando la lógica de la rotación en el sistema de juego básico.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Roles dentro del equipo: atacante, colocador, defensor. ▪ Relación entre posición, función táctica y dinámica colectiva. ▪ Importancia de la flexibilidad táctica para el éxito del equipo. ▪ Comparación conceptual: deportes de invasión vs. deportes de red/muro. ▪ Diferencias en lógica táctica, fases de juego y construcción de puntos. ▪ Ejemplos de aplicación práctica en fútbol, baloncesto, voleibol o balonmano. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotación de roles en ejercicios y juegos reducidos, permitiendo experimentar todas las funciones. ▪ Práctica de coordinación entre roles para lograr construcción y defensa del punto. ▪ <i>Feedback</i> grupal y reflexión sobre desempeño en cada rol. ▪ Elaboración de cuadro comparativo de principios tácticos de ambos tipos de deportes. ▪ Discusión guiada en grupos sobre experiencias propias en clase. ▪ Presentación oral o visual de hallazgos y ejemplos concretos. 	<p>3.3 Asume distintos roles dentro del equipo en función de las necesidades colectivas, demostrando flexibilidad táctica y disposición colaborativa.</p> <p>3.4 Argumenta las diferencias fundamentales entre los principios tácticos de los deportes de invasión y los de red/muro, utilizando ejemplos comparativos de su propia práctica escolar.</p>

Contenidos actitudinales

- Responsabilidad personal y autocuidado
- Autonomía y autogestión
- Liderazgo ético
- Valoración del entorno

Ejes transversales

- Salud integral y bienestar
- Sostenibilidad y cuidado del entorno
- Innovación y uso responsable de la tecnología
- Vida activa sostenible

Unidad 4 Habilidades cognitivas, ética y gestión básica

Duración: 8 semanas

Competencias de unidad:

1. Aplica los principios básicos del ajedrez para fortalecer la anticipación, la planificación estratégica y la toma de decisiones, transfiriendo estas habilidades cognitivas a contextos deportivos y colectivos.
2. Aplica las reglas, realiza arbitrajes y utiliza herramientas de registro cuantitativo en actividades deportivas escolares, demostrando imparcialidad, responsabilidad y capacidad de análisis para mejorar el desempeño individual y grupal.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Principios básicos del ajedrez: desarrollo de piezas, control del centro y coordinación.▪ Relación entre ajedrez y habilidades cognitivas: anticipación, toma de decisiones y planificación estratégica.▪ Aplicación de estrategias del ajedrez en contextos deportivos y recreativos. ▪ Reglas básicas de juegos escolares: fundamentos de respeto a la normativa y orden de juego.▪ Concepto de arbitraje escolar y su importancia en la convivencia y justicia deportiva.▪ Ética deportiva: imparcialidad, responsabilidad y respeto.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios prácticos de apertura, control del centro y coordinación de piezas en partidas adaptadas.▪ Análisis de situaciones simples para anticipar movimientos del adversario.▪ Reflexión guiada sobre cómo trasladar estrategias cognitivas a deportes colectivos y de invasión. ▪ Aplicación de reglas en juegos escolares organizados en clase. ▪ Arbitraje de partidos breves con supervisión docente. ▪ Análisis de errores y retroalimentación sobre decisiones arbitrales.	<p>4.1 Aplica los principios básicos del ajedrez como recurso para fortalecer la capacidad de anticipación, la planificación estratégica y la toma de decisiones en contextos deportivos.</p> <p>4.2 Aplica las reglas principales y realiza arbitrajes básicos en situaciones de juego escolar, demostrando imparcialidad, responsabilidad y conocimiento de la normativa correspondiente.</p>

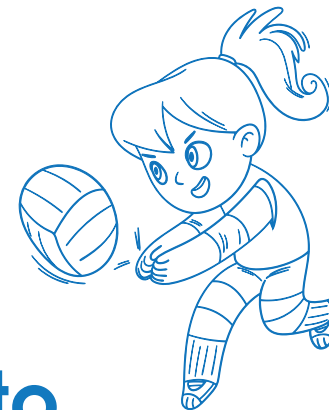
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de registro cuantitativo en actividades físicas y deportivas. ▪ Uso de herramientas sencillas: cronómetro, conteo manual de puntuaciones y hojas de registro. ▪ Importancia del análisis de datos para la planificación y la evaluación del desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Registro de tiempos y puntuaciones durante ejercicios o juegos escolares. ▪ Elaboración de tablas simples para organizar la información. ▪ Reflexión sobre los resultados y su relación con el rendimiento individual y grupal. 	<p>4.3 Utiliza herramientas simples de registro (cronometraje, conteo de puntuaciones) para organizar y analizar aspectos cuantitativos de su desempeño individual y colectivo en actividades deportivas.</p>

Contenidos actitudinales

- Reflexión crítica y ética
- Liderazgo ético
- Cooperación y trabajo en equipo
- Identidad cultural y pertenencia

Ejes transversales

- Ética, ciudadanía y valores
- Convivencia pacífica y cultura de paz
- Pensamiento crítico y participación social
- Identidad nacional y cultura deportiva

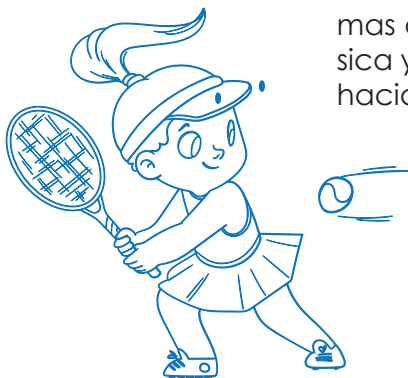


4.3 Segundo año de bachillerato

Competencias de grado



1. Evalúa sus capacidades físicas, técnicas y condiciones de salud mediante autoevaluaciones e instrumentos especializados, formulando metas de mejora y diseñando estrategias de entrenamiento, nutrición y prevención de lesiones para optimizar su rendimiento y bienestar integral.
2. Aplica y adapta sistemas ofensivos y defensivos en deportes de invasión y red/muro, tomando decisiones tácticas fundamentadas en el análisis de situaciones reales o simuladas, integrando roles funcionales y optimizando la cooperación, la eficiencia y la seguridad en el juego.
3. Diseña, lidera y ejecuta proyectos deportivos y de intervención comunitaria orientados a estilos de vida activos, asumiendo roles de gestión, conducción técnica y organización colectiva, fomentando la participación y el impacto social positivo en contextos escolares y comunitarios.
4. Transfiere habilidades cognitivas como anticipación, planificación y resolución de problemas a contextos deportivos y personales; argumenta posturas éticas sobre la práctica física y documenta su evolución mediante portafolios reflexivos, proyectando su desarrollo hacia una vida activa, saludable y crítica.



Competencia de unidad:

1. Evalúa sus capacidades físicas y técnicas en un deporte de elección mediante pruebas e instrumentos de autoevaluación, estableciendo metas de mejora personal y argumentando la relación entre entrenamiento, nutrición y prevención de lesiones para optimizar su rendimiento y bienestar.
2. Diseña y presenta una propuesta de intervención comunitaria orientada a la promoción de estilos de vida activos, aplicando habilidades de liderazgo, organización y gestión, fomentando la participación y el impacto positivo en el entorno escolar o comunitario.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y componentes de la condición física: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. ▪ Principios del entrenamiento físico: individualización, progresión, sobrecarga y especificidad. ▪ Pruebas estandarizadas de condición física y técnicas deportivas (test de Cooper, salto horizontal, abdominales/minuto, entre otras). ▪ Metodología del entrenamiento deportivo: fases (calentamiento, fase principal, vuelta a la calma). ▪ Nutrición deportiva: importancia de macronutrientes, micronutrientes e hidratación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaboración y registro en una ficha personal de pruebas físicas y técnicas básicas en el deporte elegido (conducción y tiro en fútbol, bote y lanzamiento en balonmano, entre otras). ▪ Establecimiento de metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, realistas y con tiempo definido), analizando fortalezas y áreas de mejora con criterios individuales. ▪ Ejemplo en clase: circuito con estaciones de evaluación física y técnica, seguido de discusión grupal sobre metas de mejora. ▪ Análisis de una sesión modelo para identificar fases y beneficios fisiológicos. ▪ Aplicación práctica de calentamiento y estiramiento con reflexión preventiva. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Evalúa sus capacidades físicas y técnicas en un deporte de elección, mediante pruebas e instrumentos de autoevaluación, estableciendo metas de mejora personal vinculadas a un estilo de vida activo. 1.2 Argumenta, con base en fundamentos científicos, la relación entre la metodología del entrenamiento, la nutrición equilibrada y la prevención de lesiones en el rendimiento deportivo.

Contenidos conceptuales

- Factores de la prevención de lesiones: ergonomía, técnica adecuada, recuperación, pausas activas.
- Interacción entrenamiento-nutrición-prevención de lesiones en el rendimiento deportivo.
- Proyecto comunitario deportivo-recreativo: fases de diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.
- Tipos de liderazgo en Educación Física: participativo, integrador, motivador.
- Estrategias de promoción de la salud y la actividad física en contextos escolares y comunitarios.
- Principios básicos de organización y gestión deportiva: logística, recursos, roles y responsabilidades.
- Instrumentos de evaluación del impacto de proyectos comunitarios.

Contenidos procedimentales

- Elaboración de recomendaciones nutricionales sencillas para la práctica escolar.
- Revisión de lesiones comunes y propuestas de prevención.
- Trabajo en equipos para diseñar un proyecto de intervención comunitaria (torneo relámpago, clínica deportiva, feria saludable y otros).
- Elaboración del documento del proyecto (objetivos, justificación, cronograma, recursos necesarios).
- Presentación oral y visual del proyecto ante compañeros (simulación de comité comunitario).
- Aplicación de rúbricas de auto y coevaluación sobre liderazgo, organización y gestión.
- Ejemplo en clase: mesa de planificación donde los grupos defienden sus propuestas y reciben retroalimentación de pares y docente.

Indicadores de logro

- 1.3 Diseña y presenta una propuesta de intervención comunitaria (clínica deportiva, torneo escolar, feria de salud) orientada a la promoción de estilos de vida activos, aplicando habilidades de liderazgo, organización y gestión.

Contenidos actitudinales

- Responsabilidad personal y autocuidado
- Autonomía y autogestión
- Liderazgo ético
- Compromiso comunitario y sentido ciudadano

Ejes transversales

- Salud integral y bienestar
- Innovación y uso responsable de la tecnología
- Ética, ciudadanía y valores
- Vida activa sostenible

Competencias de unidad:

1. Aplica sistemas tácticos ofensivos y defensivos en deportes de invasión, analizando situaciones de juego y adaptando decisiones individuales y colectivas para optimizar el rendimiento durante minijuegos o simulaciones.
2. Asume roles rotativos de liderazgo en la conducción táctica del equipo y realiza análisis técnico-táctico de situaciones de juego, proponiendo planes de acción fundamentados para mejorar la ejecución y la cooperación grupal.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de sistemas de juego ofensivos y defensivos (baloncesto 2-1-2, fútbol 4-4-2, balonmano 6-0). ▪ Principios básicos de la táctica deportiva: ocupación de espacios, apoyo, cobertura y transición. ▪ Tipos de decisiones tácticas: ataque posicional, contraataque, reorganización defensiva. ▪ Importancia del análisis de juego y adaptación de estrategias en función de la situación. ▪ Concepto de liderazgo en deportes de invasión: comunicación, motivación, toma de decisiones. ▪ Roles tácticos: capitán, entrenador en campo, árbitro o asistente. ▪ Estrategias de comunicación y coordinación en el equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicación de sistemas sencillos en minijuegos y simulaciones de la disciplina elegida. ▪ Identificación de situaciones de juego favorables y desfavorables. ▪ Ajuste de la táctica individual y colectiva según la dinámica del juego. ▪ Ejemplo en clase: minitorneo por equipos donde los estudiantes aplican los sistemas 2-1-2, 4-4-2 o 6-0, y discuten decisiones tácticas al final de cada juego. ▪ Rotación de roles de liderazgo en fases específicas de minijuegos. ▪ Práctica de comunicación efectiva: indicaciones claras, retroalimentación y coordinación con compañeros. ▪ Toma de decisiones en jugadas estratégicas como balón parado y transiciones rápidas. 	<p>2.1 Aplica sistemas tácticos ofensivos y defensivos sencillos en un deporte de invasión, analizando situaciones de juego y adaptando decisiones tácticas durante minijuegos o simulaciones.</p> <p>2.2 Asume de forma rotativa roles de liderazgo en la conducción táctica de un equipo durante fases específicas del juego (balón parado, transiciones rápidas), demostrando habilidades de mando, comunicación efectiva y toma de decisiones bajo supervisión docente.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principios de toma de decisiones rápidas y adaptabilidad en situaciones de juego. ▪ Concepto de análisis técnico-táctico: observación, registro y evaluación de acciones de juego. ▪ Tipos de recursos para observación: fichas de registro, video, notas en campo. ▪ Elementos de la planificación táctica: objetivos, estrategias y ajustes durante el juego. ▪ Importancia de la evaluación basada en evidencias para mejorar el rendimiento individual y colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejemplo en clase: simulación de un ataque o defensa donde cada estudiante ejerce liderazgo bajo observación del docente, con retroalimentación inmediata. ▪ Observación directa de una situación de juego (jugada ofensiva o defensiva, entre otras). ▪ Registro de datos básicos: posición de jugadores, errores, aciertos, decisiones tácticas. ▪ Elaboración de un plan de acción con recomendaciones para mejorar la situación observada. ▪ Ejemplo en clase: análisis de una jugada capturada en video o en vivo, discusión grupal sobre ajustes tácticos y propuesta de plan de mejora. 	<p>2.3 Realiza un análisis técnico-táctico de una situación de juego específica, utilizando observación directa o registros básicos, y propone un plan de acción fundamentado en sus conclusiones.</p>

Contenidos actitudinales

- Cooperación y trabajo en equipo
- Juego limpio y convivencia pacífica
- Reflexión crítica y ética
- Empatía

Ejes transversales

- Convivencia pacífica y cultura de paz
- Participación y equidad
- Pensamiento crítico y participación social
- Identidad nacional y cultura deportiva

Unidad **3** Deportes de red/muro y optimización del rendimiento

Competencias de unidad:

Duración: 8 semanas

1. Diseña y aplica ejercicios de preparación física específicos para deportes de red/muro, integrando aspectos técnicos y tácticos y aplicando medidas de prevención de lesiones para optimizar el rendimiento individual y colectivo.
2. Aplica sistemas básicos de juego en deportes de red/muro y adapta decisiones tácticas durante minijuegos o simulaciones, identificando riesgos de lesión y proponiendo estrategias preventivas para garantizar seguridad y eficiencia en la práctica deportiva.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Concepto de preparación física aplicada al voleibol: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación específica.▪ Principios de integración técnica-táctica en el entrenamiento escolar.▪ Bases de prevención de lesiones: calentamiento, estiramiento, recuperación y ergonomía.▪ Relación entre condición física y rendimiento deportivo en deportes de red/muro.	<ul style="list-style-type: none">▪ Selección y ejecución de ejercicios físicos específicos para mejorar fuerza, resistencia, velocidad y coordinación en voleibol.▪ Integración de ejercicios técnicos (pases, remates, recepción) dentro de la preparación física.▪ Aplicación de rutinas de calentamiento y estiramiento preventivo.▪ Ejemplo en clase: circuito de ejercicios combinando técnica y preparación física, seguido de reflexión sobre impacto en rendimiento.	<p>3.1 Diseña y aplica un conjunto de ejercicios de preparación física orientados a la mejora del rendimiento en voleibol, integrando aspectos técnicos, tácticos y de prevención de lesiones.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto de sistemas básicos de voleibol (4-2, 6-0): distribución de jugadores, roles y responsabilidades. ▪ Principios de la táctica aplicada: cobertura, apoyo, rotación y transición. ▪ Estrategias para adaptación de decisiones tácticas según la dinámica del juego y características del equipo. ▪ Tipos de lesiones frecuentes en deportes de red/muro: esguinces, sobrecargas musculares, contusiones. ▪ Principios de prevención: calentamiento general y específico, estiramientos, control de intensidad y uso correcto de implementos. ▪ Evaluación práctica de riesgos: observación, autoevaluación y coevaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica de sistemas básicos en mini-juegos o prácticas simuladas. ▪ Identificación de errores y aciertos en la aplicación del sistema. ▪ Ajuste de posiciones y estrategias según dinámica del juego. ▪ Ejemplo en clase: simulación de partido donde los estudiantes aplican 4-2 y 6-0, con retroalimentación inmediata del docente. ▪ Observación y registro de riesgos durante la práctica deportiva. ▪ Aplicación de protocolos de calentamiento y estiramiento adaptados a voleibol y otros deportes de red/muro. ▪ Simulación de medidas preventivas y corrección de técnica. ▪ Ejemplo en clase: ejercicio de calentamiento preventivo guiado, seguido de identificación de posibles riesgos en compañeros y ajustes correctivos. 	<p>3.2 Aplica sistemas de juego básicos en voleibol (4-2, 6-0) y adapta decisiones tácticas durante minijuegos o prácticas simuladas.</p> <p>3.3 Identifica y evalúa de manera práctica los riesgos de lesión frecuentes en la práctica escolar, aplicando protocolos básicos de calentamiento y prevención adaptados a los deportes trabajados.</p>

Contenidos actitudinales

- Responsabilidad personal y autocuidado
- Autonomía y autogestión
- Liderazgo ético
- Valoración del entorno

Ejes transversales

- Salud integral y bienestar
- Cuidado del entorno
- Innovación y uso responsable de la tecnología
- Vida activa sostenible

Unidad 4 Ética, metacognición y proyecto de vida activa

Competencias de unidad:

Duración: 8 semanas

1. Aplica principios estratégicos del ajedrez y juegos de resolución de problemas para analizar, planificar y tomar decisiones en contextos deportivos y de vida activa, considerando alternativas, riesgos y consecuencias.
2. Argumenta posturas éticas en el deporte y construye un portafolio de evidencias que documente su evolución física, técnica, cognitiva y ética, integrando reflexión metacognitiva para la planificación de un proyecto de vida activa y saludable.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none">▪ Principios estratégicos del ajedrez: planificación, anticipación, valoración de alternativas y toma de decisiones.▪ Transferencia de la estrategia al deporte y vida activa: resolución de problemas, planificación de entrenamientos y toma de decisiones en situaciones prácticas.▪ Fundamentos de la toma de decisiones en contextos deportivos y cotidianos (análisis de riesgos, beneficios y consecuencias).	<ul style="list-style-type: none">▪ Aplicación de ejercicios prácticos de ajedrez y juegos estratégicos para analizar situaciones deportivas simuladas.▪ Resolución de problemas planteados por el docente, aplicando planificación y valoración de alternativas.▪ Ejemplo en clase: escenarios de juego o decisiones tácticas donde los estudiantes deben elegir la mejor estrategia, justificarla y reflexionar sobre resultados.	<p>4.1 Utiliza los principios estratégicos del ajedrez (planificación y valoración de alternativas) para analizar y resolver situaciones simuladas relacionadas con la toma de decisiones en deportes y proyectos de vida activa.</p>

Contenidos conceptuales

- Conceptos de ética deportiva: juego limpio, respeto, integridad, dopaje, violencia en competencias.
- Dilemas éticos frecuentes en contextos escolares y deportivos.
- Principios de argumentación y pensamiento crítico aplicados a la ética.
- Relación entre ética, comportamiento deportivo y desarrollo personal.

- Concepto de portafolio de evidencias: documentación, registro y análisis de aprendizajes.
- Dimensiones de evaluación: física, técnica, táctica, cognitiva y ética.
- Importancia de la metacognición: reflexión sobre el propio aprendizaje y desarrollo de habilidades.

- Relación del portafolio con la construcción de un proyecto de vida activa y saludable.

Contenidos procedimentales

- Participación en debates guiados sobre dilemas éticos.
- Elaboración de posturas fundamentadas con ejemplos y evidencia.
- Análisis de casos reales o hipotéticos relacionados con ética deportiva.
- Ejemplo en clase: debate sobre una situación de juego limpio vs. comportamiento antideportivo, con registro de conclusiones y reflexiones.

- Selección y organización de evidencias (fotografías, videos, registros de desempeño, informes, reflexiones).
- Análisis y reflexión sobre evolución personal en cada dimensión.
- Presentación del portafolio ante docente y compañeros, argumentando su relevancia para el proyecto de vida.
- Ejemplo en clase: exposición individual del portafolio con *feedback* de pares y docente, discusión de aprendizajes y ajustes a metas personales.

Indicadores de logro

- 4.2 Argumenta y participa en debates guiados sobre dilemas éticos en el deporte (juego limpio, dopaje, violencia), formulando posturas críticas fundamentadas en evidencia.
- 4.3 Integra y presenta un portafolio de evidencias que documente de forma sistemática su evolución física, técnica, cognitiva y ética en la trayectoria escolar, argumentando su relevancia para la construcción de su proyecto de vida adulta.

Contenidos actitudinales

- Reflexión crítica y ética
- Liderazgo ético y corresponsable
- Cooperación y trabajo en equipo
- Identidad cultural y pertenencia

Ejes transversales

- Ética, ciudadanía y valores
- Convivencia pacífica y cultura de paz
- Pensamiento crítico y participación social
- Identidad nacional y cultura deportiva

V. Perfil de egreso del bachillerato en la asignatura de Educación Física

El estudiante egresado de bachillerato consolida y proyecta las competencias desarrolladas en la educación secundaria, gestionando su bienestar físico, emocional y social con autonomía, pensamiento crítico y compromiso comunitario. Su perfil se estructura en cinco dimensiones interrelacionadas:

1. Desarrollo motriz y desempeño técnico-táctico

Integra y perfecciona habilidades motrices, técnicas y tácticas en deportes individuales y colectivos. Aplica principios científicos del entrenamiento y adapta su desempeño a distintos roles (jugador, árbitro, entrenador u organizador) con liderazgo, cooperación y ética.

2. Condición física y autogestión del entrenamiento

Evalúa su condición física mediante pruebas estandarizadas, interpreta los resultados y diseña planes personales de entrenamiento orientados a la salud, el rendimiento y el bienestar. Aplica principios de planificación, control del esfuerzo y recuperación con autorregulación y disciplina.

3. Dimensión cognitiva y pensamiento crítico

Comprende los fundamentos biológicos, fisiológicos y sociales del movimiento humano, vinculando teoría y práctica en la toma de decisiones sobre su estilo de vida. Analiza de manera crítica las implicaciones del deporte en la sociedad contemporánea desde enfoques éticos, culturales y científicos.

4. Dimensión actitudinal y socioafectiva

Demuestra autonomía, empatía y liderazgo responsable, promoviendo la convivencia pacífica y el respeto por las distintas formas de ser y de expresarse. Practica el juego limpio, la cooperación y la autorregulación como principios de ciudadanía activa y ética deportiva.

5. Cultura deportiva, salud y sostenibilidad

Incorpora la actividad física como parte esencial de un proyecto de vida saludable, ético y sostenible. Participa en la organización de iniciativas comunitarias, torneos o campañas de vida activa y utiliza tecnologías para registrar, analizar o difundir procesos deportivos con responsabilidad social.

El egresado es un joven autónomo, crítico y solidario, capaz de gestionar su bienestar, liderar procesos deportivos y comunitarios, y reflexionar éticamente sobre el impacto del deporte en la sociedad, proyectando su desarrollo hacia la educación superior y la vida activa.

Progresión de competencias desde tercer ciclo al bachillerato en Educación Física

Dimensión	Tercer ciclo	Bachillerato
Desarrollo motriz y desempeño técnico-táctico	Integra técnicas y principios tácticos básicos en deportes, mostrando autonomía, responsabilidad y cooperación en juegos adaptados.	Integra y perfecciona habilidades técnicas y tácticas en deportes individuales y colectivos, adaptándolas a distintos roles con liderazgo y sentido ético.
Condición física y autogestión del entrenamiento	Diseña, ejecuta y evalúa planes personales de entrenamiento físico ajustados a sus necesidades y recursos.	Evalúa su condición física con criterios técnicos y diseña y ajusta planes de entrenamiento con enfoque científico y autorregulación.
Dimensión cognitiva y pensamiento crítico	Ejerce la autogestión de su salud mediante la planificación consciente de hábitos saludables y el análisis de su progreso físico.	Comprende los fundamentos científicos del movimiento y analiza críticamente el impacto del deporte en la salud y la sociedad.
Dimensión actitudinal y socioafectiva	Demuestra liderazgo positivo, integración, trabajo en equipo y responsabilidad en juegos y actividades recreativas.	Manifiesta liderazgo responsable, empatía, convivencia ética y una actitud de respeto hacia los demás.
Cultura deportiva, salud y sostenibilidad	Reconoce el valor de la actividad física para el bienestar integral, la proyección comunitaria y la exploración vocacional en el ámbito deportivo.	Asume la actividad física como parte de un proyecto de vida saludable y sostenible, generando impacto comunitario y usando tecnología de forma responsable.

Referencias

- ALONSO, M. (1993). *La educación física y su didáctica*. Salamanca: Editorial Josmar.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Baltimore: Wolters Kluwer.
- BAILEY, R., et al. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3):289-308.
- BLÁZQUEZ, D. (2006). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- BOWERS, R., & FOX, E. (1995). *Fisiología del deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- BURGESS, D., & NAUGHTON, G. (2010). Talent development in adolescent athletes. *Sports Medicine*, 5(1):103-16.
- CÁRDENAS, D., & LÓPEZ ROS, V. (2018). *Educación física, deporte y salud en el siglo XXI*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- CASTAÑER, M., & CAMERINO, O. (2003). *Readaptación motriz: Educación física, deporte y salud*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Consejo Iberoamericano del Deporte (CID). (2018). *Lineamientos para el desarrollo de la educación física de calidad en Iberoamérica*. <https://consejoiad.org/>
- DEVÍS-DEVÍS, J., & PEIRÓ, C. (2017). *Educación física, salud y estilos de vida activos*. Barcelona: Graó.
- GARCÍA, M., & RODRÍGUEZ, P. L. (2012). *Evaluación formativa en educación física: Estrategias e instrumentos*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- GONZÁLEZ, F. M., & DEVÍS, J. (2000). *La educación física en el siglo XXI: Bases para una enseñanza innovadora*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- LINN, J. (2011). *Desarrollo de las destrezas motoras*. Madrid: Narcea Ediciones.
- LÓPEZ-PASTOR, V. M. (2006). *Evaluación en educación física: Revisión de técnicas e instrumentos*. Barcelona: Graó.
- Ministerio de Educación de El Salvador (2016). *Evaluación al servicio del aprendizaje y el desarrollo*. San Salvador: MINED.
- 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*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- PÉREZ GALLARDO, D. (2015). *Currículo por competencias: Teoría, diseño y aplicación*. Madrid: Narcea Ediciones.
- ROEGIERS, X. (2007). *Pedagogía de la integración: Competencias e integración de los conocimientos en la enseñanza*. San José, C. R.: Editorial Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- RUIZ PÉREZ, L. M. (2005). *Condición física y salud: Programas de intervención en la escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- RUIZ, J. R., & CASTRO-PIÑERO, J. (2020). *Salud, ejercicio físico y tecnología en adolescentes*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- WEINBERG, R., & GOULD, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Illinois: Human Kinetics.
- ZAGALAZ, M. L., & CACHÓN, J. (2020). *Educación física, emociones y bienestar integral*. Madrid: Síntesis.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**