

# MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## VISIÓN

Ciudadanos con carácter,  
capaces de aprender por sí mismos,  
orgullosos de ser guatemaltecos,  
empeñados en conseguir su desarrollo integral,  
con principios, valores y convicciones  
que fundamentan su conducta.

## MISIÓN

Somos una institución evolutiva,  
organizada, eficiente y eficaz,  
generadora de oportunidades de enseñanza-aprendizaje,  
orientada a resultados, que aprovecha diligentemente  
las oportunidades que el siglo XXI le brinda  
y comprometida con una Guatemala mejor.



# MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## POLÍTICA EDUCATIVA NACIONAL

Proveer el acceso a la educación de calidad con equidad, en el marco de la Multiculturalidad e Interculturalidad del país, la Reforma Educativa y los Acuerdos de Paz; garantizando el acceso a la educación gratuita a todos los niños, niñas y jóvenes especialmente a los que viven en pobreza y extrema pobreza.

# Dirección General de Educación Física

**Lic. Cynthia Carolina del Águila Mendizábal**  
Ministro de Educación

**Lic. Alfredo Gustavo García Archila**  
Viceministro Administrativo de Educación

**Licda. Olga Evelyn Amado Jacobo de Segura**  
Viceministra Técnica de Educación

**Doc. Gutberto Nicolás Leiva Álvarez**  
Viceministro de Educación Bilingüe Intercultural

**Lic. Eligio Sic Ixpancoc**  
Viceministro de Diseño y Verificación de Calidad Educativa

**Sr. Martín Alejandro Machón Guerra**  
Director General de Educación Física

**Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos**  
Subdirector Técnico Metodológico DIGEF

**M.A. Héctor Hugo Arriola Flores**  
Coordinador del Área Curricular a.i. DIGEF

Edición autorizada por la Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala.  
Guatemala, 2012.



## DEPARTAMENTO TÉCNICO CURRICULAR

**Lic. Alberto Antonio Girón Olivares**  
Coordinador del Departamento Técnico Curricular

**Licda. Jacqueline Valeska Ovando Escobar**  
Encargada del Nivel Medio  
Departamento Técnico Curricular

**Lic. José Samuel Ochoa Ruano**  
Departamento Técnico Curricular

**Lic. Juan Carlos López Vargas**  
Departamento Técnico Curricular

**Lic. Manuel Isay Chegüén Gálvez**  
Departamento Técnico Curricular

**Lic. Luis Fredy García Bulux**  
Departamento Técnico Curricular

**Licda. Lesbia Ruth Guerra Orellana**  
Departamento Técnico Curricular

## DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

**Licda. Ana Ixchel Córdova Catalán**  
Diseño y Diagramación



## PARTICIPANTES EN LA REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL MACROCURRÍCULO DEL NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO 2009



Prof. Carlos O. Balcarcel  
Prof. Celso A. Sesam  
Prof. Danilo Buezo  
Profa. Gabriela Jiménez  
Prof. Guillermo A. Quezada  
Prof. Héctor Hugo Ávila Oliva  
Prof. Hugo Fernando de León Oliva  
Profa. Jessica Anabella Orellana

Prof. Manuel Chegüen  
Prof. Manuel E. del Águila  
Prof. Marco Antonio Estrada  
Prof. Nery Eliud Pérez C.  
Prof. Oscar Estuardo Quezada  
Profa. Priscila Zabaleta Rodriguez  
Prof. Wuilliam Mérida

## PARTICIPANTES EN LA REVISIÓN Y APROBACIÓN FINAL DEL MACROCURRÍCULO DEL NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO 2011



Profa. Amanda José Tercero Pérez  
Profa. Aurora Judith Falla Domínguez  
Profa. Carla Contreras Bocaj  
Profa. Flor de María Adelaida Orozco  
Profa. Fryeda Verónica Villegas  
Profa. Gabriela Inés Jiménez Enríquez  
Profa. Judith Floridalma Reyes Barreda  
Profa. Lesbia Mildred Paz Tun  
Profa. Lesdy Mariselda Contreras España  
Profa. Mayra Eugenia Manzo Salazar  
Profa. Nancy Valladares  
Profa. Nelly Cristina González Ramírez  
Profa. Rosinna Velásquez Dávila  
Profa. Yesenia Marisela Palmira

Prof. Axel Fernández  
Prof. Bayron Ordoñez  
Prof. Byron René Méndez  
Prof. Carlos Orlando Balcarcel García  
Prof. Celso Augusto Sesam  
Prof. Daniel Ignacio Recinos Quevedo  
Prof. Elder Danilo Buezo Morales  
Prof. Edwin Yoset Puac y Puac  
Prof. Everaldo Hernández  
Prof. Gustavo Adolfo Popol Chacón  
Prof. Juan Isaac López Colop  
Prof. Juan Luis Cux Mejía  
Prof. Julio Rubén Maldonado  
Prof. José Romeo Orellana

Prof. Leonel Isáí García Crisóstomo  
Prof. Mario Palma  
Prof. Marvin Alexander Arriaza  
Prof. Milton Alberto González Navichoc  
Prof. Nicolás Giovanni Alvarado  
Prof. Oscar Estuardo Cifuentes  
Prof. Perssy Giovanni de león Pereira  
Prof. Samuel Hernández  
Licda. Araceli Orellana  
Licda. Jessica Orellana  
Lic. Ángel Renato Salguero Cordón  
Lic. Héctor Hugo Ávila Oliva

# ÍNDICE

Resolución	10
Presentación	13
Descriptor del Área de Educación Física	14
Descriptor del objeto de aprendizaje de la Educación Física	15
Fundamento Específico del Currículo del Área de Educación Física en el Nivel Medio	17
Perfil Físico Motriz del estudiante del Nivel Medio Ciclo Diversificado	22
Perfil de egreso del estudiante en el Ciclo Diversificado del área de Educación Física	23
Metodología de la enseñanza del área de Educación Física	24
Componente de Habilidad Técnico-Deportiva	26
Competencias Marco, Componente Générico, Competencias de Área y de Grado de Educación Física Ciclo Diversificado	30
Subcomponentes y Categorías Curriculares del componente de Condicionamiento Físico Área Educación Física Ciclo Diversificado	32
Bloques Temáticos de Cuarto Grado Ciclo Diversificado	33
Bloques Temáticos Consecutivos de Cuarto Grado Ciclo Diversificado	34
Bloques Temáticos Alternativos de Cuarto Grado Ciclo Diversificado	35
Bloques Temáticos de Quinto Grado Ciclo Diversificado	37
Bloques Temáticos Consecutivos de Quinto Grado Ciclo Diversificado	38
Bloques Temáticos Alternativos de Quinto Grado Ciclo Diversificado	39

## PROPUESTA MESOCURRICULAR DE 4TO. GRADO DIVERSIFICADO

Unidad Consecutiva I: Componente de Condicionamiento Físico. Resistencia IV de Larga Duración II	42
Unidad Consecutiva II: Componente de Condicionamiento Físico. Fuerza IV Fuerza Máxima	43
Unidad Consecutiva III: Componente de Condicionamiento Físico. Rapidez IV	44
Unidad Consecutiva IV: Componente de Condicionamiento Físico. Agilidad II	45
Unidad Consecutiva I: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Atletismo VII	46
Unidad Consecutiva II: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Baloncesto VII	47
Unidad Consecutiva III: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Fútbol VII	48
Unidad Consecutiva IV: Componente de Habilidad Técnico-Deportiva. Gimnasia Rítmica VIII	49
Unidad Alternativa I: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Voleibol VII	50
Unidad Alternativa II: Componente de Habilidad Técnico-Deportiva. Ajedrez II	51
Unidad Alternativa III: Componente de Habilidad Técnico-Deportiva. Balonmano VII	52
Unidad Alternativa IV: Componente de Habilidad Técnico-Deportiva. Chaaj Pelota Maya VII	53

## PROPUESTA MESOCURRICULAR DE 5TO. GRADO DIVERSIFICADO

Unidad Consecutiva I: Componente de Condicionamiento Físico. Resistencia V de Larga Duración III	55
Unidad Consecutiva II: Componente de Condicionamiento Físico. Fuerza V Fuerza Resistencia	56
Unidad Consecutiva III: Componente de Condicionamiento Físico. Rapidez V De Reacción, de Traslación y de Resistencia	57
Unidad Consecutiva IV: Componente de Condicionamiento Físico. Agilidad III	58
Unidad Consecutiva I: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Atletismo VIII	59
Unidad Consecutiva II: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Baloncesto VIII	60
Unidad Consecutiva III: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Fútbol VIII	61
Unidad Consecutiva IV: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Gimnasia Rítmica IX	62
Unidad Alternativa I: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Voleibol VIII	63
Unidad Alternativa II: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Ajedrez III	64
Unidad Alternativa III: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Balonmano VIII	65
Unidad Alternativa IV: Componente de Habilidad Técnico-Deportivo. Chaaj Pelota Maya VIII	66
Glosario	67
Bibliografía	72

**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**Guatemala, dos de julio de dos mil doce**

**RESOLUCIÓN DIGEF No.017- 2012**  
**EL DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CONSIDERANDO:**

Que la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, Decreto No. 76-97 del Congreso de la República; establece dentro de las funciones de la Dirección General de Educación Física, la aprobación de los planes y programas de Educación Física para todos los niveles y ciclos educativos, así como dirigir, ejecutar, evaluar y supervisar los proyectos educativos que se generen.

**CONSIDERANDO:**

Que la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, Decreto No. 76-97 del Congreso de la República, establece en su Artículo 42. Que dentro de los campos de acción de la educación física, están el Curricular. "Que corresponde exprofesamente al plan y programa de estudios que se aplica en la clase de educación física y que constituye la base de todo proceso de formación y proyección educacional".

**CONSIDERANDO:**

Que dentro del marco de la Reforma Educativa Nacional, se establece que el currículo debe descentralizarse a través de los niveles de concreción curricular, lo cual permite la construcción del Macrocurrículo de Educación Física del Nivel Medio en el Ciclo Diversificado para generar las siguientes fases de concreción curricular.

**CONSIDERANDO:**

Que el proceso de construcción del Macrocurrículo de Educación Física del Nivel Medio en el Ciclo Diversificado; corresponde técnicamente a la Dirección General de Educación Física, a través del Área Curricular, el cual se realiza por medio del trabajo

consultivo con una muestra representativa de los Maestros de Educación Física en servicio en el Ciclo Diversificado y de la Orientación Metodológica Nacional.

**CONSIDERANDO:**

Que el Macrocurrículo del Nivel Medio en el Ciclo Diversificado; cumple con las características curriculares actuales, y su construcción se realizó con la participación de los Maestros de Educación Física representantes de los sectores educativos público y privado del país.

**POR TANTO:**

Con fundamento en lo que establecen los artículos 59, 60 y 61, del Decreto No. 12-91 Ley de Educación Nacional y artículos 32, 33, 34, 35 y 42 de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, Decreto No. 76-97 del Congreso de la República.

**RESUELVE:**

**PRIMERO:** Aprobar la aplicación obligatoria, en forma experimental por seis años del Macrocurrículo de Educación Física para el Nivel Medio en el Ciclo Diversificado; en todos los centros escolares del Sistema Educativo Nacional; el cual inició en el presente Ciclo Escolar.

**SEGUNDO:** Durante el año 2018, último año de aplicación experimental del Macrocurrículo de Educación Física del Nivel Medio en el Ciclo Diversificado; la Dirección General de Educación Física a través del Área Curricular, deberá realizar el proceso de evaluación de la aplicación del mismo, a efecto de determinar los cambios que deban efectuarse y establecerlo de forma permanente, lo cual regulará y desarrollará en su oportunidad según corresponda.

**TERCERO:** La presente resolución entra en vigencia a partir de la presente fecha.

**COMUNÍQUESE**



**Martín Alejandro Machon Guerra**  
Director General  
Dirección General de Educación Física





**NIVEL MEDIO**  
**CICLO DIVERSIFICADO**

# PRESENTACIÓN

En el año 2002, a través de la Resolución 0072-2002 se aprueba la aplicación experimental por tres años de las Guías Programáticas de Educación Física para el Nivel Medio, Ciclos Básico y Diversificado, sin embargo en el año 2004, por medio de la Resolución 006-2004 se extiende el período experimental por dos años más, temporalidad que fenece en el año 2007. Es en ese año, cuando por medio de la Resolución 022-2007 se derogan las resoluciones antes relacionadas y se aprueba la aplicación experimental por cinco años de la Guía Programática de Educación Física para el Nivel Medio, Ciclo Básico; al mismo tiempo que se autoriza la edición e impresión del documento que contiene la Guía en mención.

Su contenido innova una primera fase, la cual corresponde al Macrocurrículo del Área de Educación Física, de donde surgen los llamados Bloques Temáticos, en los que se definen los contenidos mínimos a nivel nacional. El diseño curricular corresponde a la Dirección General de Educación Física, a través del Área Curricular, quien inicia la revisión conjunta a través de un proceso consultivo con docentes y orientadores metodológicos vinculados con el Nivel Medio.

Como parte final del proceso de descentralización curricular, se presenta el Macrocurrículo y Propuesta Mesocurricular del Nivel Medio, Ciclo Diversificado; el cual fue elaborado por docentes representantes de los departamentos de la República de Guatemala. Con esta propuesta didáctica se completa la temática fundamental del área de Educación Física para todos los niveles del Sistema Educativo del país.

Es innegable que al fortalecer el área de Educación Física en su ámbito curricular, se promueve el fortalecimiento del sector docente; que al realizar su labor con voluntad y constancia garantiza la anhelada mejora de la calidad educativa nacional.



**Martín Alejandro Machón Guerra**  
Director General de Educación Física



## DESCRIPTOR DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se concibe a la Educación Física como un área de enseñanza obligatoria que sitúa al educando como sujeto de aprendizaje y objeto de estudio desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento comprendiendo una relación integral y dialéctica.

Desde el eje educacional del cuerpo de la Educación Física ha de promover y facilitar que los educandos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar situaciones diversas que le permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio social, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre y establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás.

Desde el eje educacional del movimiento la Educación Física se orienta al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que mejoran y aumentan las posibilidades de movimiento con la intención de profundizar en el desarrollo de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas que consoliden la relación dialéctica de cuerpo y

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO?

En una educación por y para el movimiento, que parte de la formación de hábitos y aptitudes físico-motrices frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demandan.

Desde el contexto educativo, estimula procesos que permiten construir y desarrollar habilidades, destrezas, hábitos, y aptitudes físico-motoras y técnico-deportivas básicas, recurriendo al medio de la ejercitación física y fundamentación técnico-táctica deportiva básica como instrumentos educativos y de desarrollo dentro de un ambiente motivante y placentero para el y la joven, relacionando en forma integral y transversal la formación del hábito de la actividad física con el fin de afianzar continua y permanentemente de estímulos y condiciones para una vida saludable y activa, lo que es igual a una **“EDUCACIÓN FÍSICA PARA TODA LA VIDA EN FAMILIA”**.

## DESCRIPTOR DEL OBJETO DE APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA<sup>1</sup>

El objeto de aprendizaje lo constituye en términos generales lo que se aprende en el proceso total de escolaridad de la educación física, por lo que es el elemento que le otorga su connotación pedagógica, y el que lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva.

Desde sus inicios y en sus primeros antecedentes la educación física fue practicada más no así aprendida. Por consiguiente prevaleció su visión instructiva, ausente de un proceso aprendido. Incluso algunos contextos en los que la educación física no es aprendida, predomina una naturaleza disciplinar de carácter técnico.

Para que la educación física tenga que aprenderse, debe existir un objeto que se aprenda, en el transcurrir del tiempo la educación física en medio de tantas controversias pedagógicas y desorientaciones técnicas, no tuvo claridad y precisión en cuanto a lo que debía de enseñar y por lo consiguiente de aprenderse. Ante la pregunta a los educadores físicos ¿Qué es lo que debe aprenderse de la Educación Física?, sólo se obtenían y a veces se siguen obteniendo disparidad e imprecisión de respuestas. Por otra parte, la carencia de un proceso aprendido, ha generado la difícil adaptación de la educación física con la pedagogía y la reducida valorización social que a la primera se le ha otorgado.

Por la década de 1970 surgen las primeras propuestas sobre la necesidad de definir el objeto de aprendizaje de

la educación física, ante el ascenso pedagógico que la disciplina iba asumiendo. Fue José María Cagigal (1979), uno de los primeros tratadistas en abordar tal tema, exponiendo con su característica erudición: “Toda tarea educativa ha de tener como uno de sus principales objetivos personales no sólo el aprendizaje de la tarea, sino su incorporación al mundo personal. Un maestro que ha enseñado muy bien a leer a su discípulo fracasa parcialmente si éste no adquiere hábito de lectura, gusto por la lectura. Igualmente un muchacho que ha adquirido un gran aprendizaje en salto, en carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa educación física si no adquirido el disfrute por esta conducta física, y con ese disfrute, el hábito, la afición por practicar el ejercicio físico.”<sup>2</sup>

Desde ese enfoque se inició a definir el objeto de aprendizaje de la educación física, como el fomento o formación del hábito o afición por practicar ejercicio o actividad física permanentemente en la vida. Actualmente compartido, confirmado y ampliado por lo más prestigiosos foros, entidades y tratadistas internacionales de la Educación Física tales como:

1. El Consejo Internacional de Ciencia del Deporte y Educación Física (ICSSPE/Berlín/1999) donde tal objeto de aprendizaje se identifica como: el desarrollo de patrones de intereses en la actividad física, los cuales son esenciales para un desarrollo deseable y construyen los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

1. Tomado de Epistemología de la Educación Física, Jorge I. Zamora, Edit. DIGEF, Guatemala, 2007.

2. Cagigal, José María, Cultura Intelectual y Cultura Física, Editorial Kapelusz, Barcelona España, 1979.

2. La Federación Internacional de Educación Física (FIEP/2000), que lo reconoce como la creación de estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas.
3. La 1ª. Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados por la Educación Física y los Deportes (UNESCO/1976), que identificó como "... la función de ofrecer, entre las opciones posibles, al conocimiento necesario para las prácticas corporales y deportivas, como actividades de ocio activo a lo largo de sus vidas."
4. La Asociación Europea de la Educación Física (Ghent, 1997), describe tal objeto de aprendizaje como: "un interés a lo largo de la vida para un compromiso y afinidad para las actividades físicas".
5. La Carta Internacional de Educación Física y Deporte (UNESCO/1978), lo describe como: "...el enriquecimiento en el nivel comunitario de las relaciones sociales a través de prácticas física y deportivas".
6. Cagigal, equipara objeto de aprendizaje a lo que él denomina "nivel de implicación", y que se entiende como el hecho de que el ejercicio para que se adquiera como hábito, debe estar centrado por el disfrute en sus diversas variedades y por el placer funcional del movimiento, y acuña su demoledora frase: "esta consideración debe ser uno de los principales elementos correctos de muchas enseñanzas al ejercicio físico, que no se sabe por qué pruritos técnicos o amaneramientos muchas veces se convierte en conductas penosas en vez de fruitivas. Hay jóvenes que, después de un período de éxitos deportivos, aborrecen el deporte y los ejercicios físicos, se apartan de él. Esto es la antieducación física".
7. Alberto Puig de la Barca (Cuba/1986), es muy elocuente para describir el objeto de aprendizaje de la educación física, al señalar que: "Es lógico entender que si desde las más tempranas edades habituamos a los niños a realizar los ejercicios y recibir los efectos positivos de la programación educativa, cuando llegue la edad adulta y cese la obligatoriedad de participar en la educación física, éstos continúan realizando ejercicios físicos con carácter sistemático, por cuanto habrán incorporado para siempre la necesidad de en su tiempo libre practicar actividades físicas deportivas o recreativas. Se trata, pues, de crear esa cultura y con ella hábitos perdurables de ejercitación física por lo que todo ello significa en términos de educación y salud vale decir, del bienestar de los ciudadanos".
8. El Dr. Bart Crum (Holanda, 2001) identifica el objeto de aprendizaje en lo que él domina: "la cultura del movimiento" y sobre el particular expresa: "... que la educación física, como otras materias escolares, debe ser una aventura de enseñanza-aprendizaje. En la misma forma en la que el inglés contribuye a una introducción a la cultura del lenguaje y la matemática al mundo de los números y los cálculos, la educación física tiene la misión de introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento y calificarlos para la participación en este campo cultural." Y agrega que: "Desde mi punto de vista, hoy el principal motivo para incluir a la educación física como una materia obligatoria en el currículo escolar yace en su potencial para calificar a los jóvenes para una participación emancipada, satisfactoria y duradera en la cultura del movimiento".

9. Eugenia Trigo Aza (España, 1995) es lapidaria cuando señala: "La escuela será escuela de hábitos y actitudes" perpetuables en el tiempo o será una "escuela de inutilidades". Y luego expone como ejemplo de una "escuela inútil" que si la educación física se limita a enseñar las habilidades específicas de un deporte denominado, como podría ser el baloncesto, llegará el momento en que esos alumnos, cuando la edad o las ocupaciones no le permitan la práctica de ese deporte, no sabrán que hacer con su cuerpo porque han sido educados unidireccional y unilateralmente.<sup>3</sup>

Por todo ello, se debe conceder prioridad a la adquisición del hábito de la ejercitación física como el objeto de aprendizaje de la educación física, pero desde el convencimiento que para lograrlo no es suficiente con habituar a los alumnos a la práctica continuada de actividades física, sino que es necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas, que la hagan perdurable en el transcurso de sus vidas como parte de su proyecto personal.

3. Trigo Aza Eugenia, "Juegos Motores y Creatividad", Editorial Paidotribo, 3era. Edición, Barcelona España, 1995.

## Fundamento específico del Currículo del Área de Educación Física en el Nivel Medio

Dada la especialidad curricular de la educación física, la misma requiere basarse en determinadas categorías programáticas propias de su naturaleza específica; para efectos del presente trabajo, se observaron las siguientes:

1. Transversalidad específica
2. Estructura sistemática
3. Componentes específicos del contenido curricular

### 1. Transversalidad Específica:

Integrada por elementos que atraviezan la totalidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y que se identifican como los componentes genéricos de:

- a) Componente del Hábito del Ejercicio Físico
- b) Componente de Salud
- c) Componente de Destreza Social

### Componentes Genéricos:

**a) Componente del hábito del ejercicio físico:** persigue el desarrollo del condicionamiento físico, a través de las capacidades básicas como lo son: la resistencia, la fuerza, la rapidez y la agilidad con la finalidad de promover aptitud para la acción. Paralelamente se da continuidad



a la habilidad motora especializada a través de la fundamentación técnica y la táctica básica deportiva, buscando la elevación del nivel de destreza motora.

Desde este eje se busca interiorizar y consolidar la adquisición y respeto hacia la práctica física permanentemente, y el reconocimiento de la utilidad que posee la ejercitación física, para posibilitar una mejor calidad de vida. Es decir, el tránsito de la educación física a la cultura física.

**b) Componente de salud:** persigue alcanzar el logro de una conciencia higiénica que fomente y estimule las condiciones para una vida sana y activa asumida como:

- Una tarea personal y colectiva en la que el éxito es en gran parte resultado del conocimiento de uno mismo.
- El éxito es igual a la esencia y conciencia de la pertenencia de su naturaleza, necesidades íntimas, autodisciplina y recursos internos.
- La tarea personal y colectiva es una conducta humana, ya que es susceptible de ser aprendida y enseñada.
- El reconocer que queremos vivir una vida sana, parte de la realidad que nuestros cuerpos sepan lo que es bueno para ellos.
- En la convicción que para vivir sana y activamente es necesario cultivar buenos hábitos.
- La visión de movimiento enfatiza en las relaciones, acciones y efectos que estos producen con el fin de modificar la cultura sedentaria.

**c) Componente de destreza social:** persigue consolidar modalidades de conducta de acuerdo a la identidad cultural propia, que permitan contribuir a fomentar valores, actitudes e intereses sociales. Esto en función de una moralidad en acción y una interrelación social productiva, activa y sana, sustentada en los criterios siguientes:

- La necesidad y justificación de generar un espacio de reflexión acerca del movimiento corporal, su inherencia a la vida y a la condición humana, desde su rol vital-pedagógico inicial y su rol social posterior en función de su relación con la salud.
- Tal reflexión conlleva a asumir el movimiento y su implicación social como:
  - Manera de caminar y no correr en la vida.
  - Condición de devolver al ser humano el protagonismo de vivir el presente, de ser testigo del aquí y ahora, de una forma diferente.
  - Modo de usar la tecnología a favor de la vida.
  - Estilo natural de vivir en armonía con el ambiente.
  - Que el movimiento corporal sea considerado una necesidad biológica básica, que implica modificar nuestro estilo de vida sedentaria para beneficio de nuestro cuerpo.
  - Que la reflexión sea una invitación a accionar acerca de la importancia del movimiento para transitar en la vida sin olvidar la relación con la naturaleza.
- Que el diario vivir de cada persona implica recuperar el dominio del cuerpo y mente a través de una alimentación balanceada, ejercicio físico continuo, práctica de valores para un desarrollo integral del ser humano.



- Un enfoque filosófico que implica que no hay distinción entre naturaleza y cultura, por lo tanto biología y valores no deben ser considerados como opuestos, dado que los valores provienen de nuestra propia condición humana.
- Que la cultura física se constituye en el punto de encuentro entre naturaleza y sociedad o cultura en general, a través de los hábitos y conductas que forman un estilo de vida sana y activa.

## 2. Estructura Sistémica:

El presente diseño curricular da continuidad al proceso de sistematización, iniciado en los niveles de preprimaria, primaria y ciclo básico entrelazando tales niveles de estudio, de grado a grado, hasta llegar a la vinculación de clase, correlación que le otorga la visión de totalidad y sistematicidad del enfoque.

Las estructuras que componen la presente sistematización propuesta se integra por fases, que conjuntadas conforman la totalidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en educación física. Proceso de carácter cíclico siempre ascendente y en forma de espiral. Para ello, el currículo de Educación Física de nivel medio se articula a dicho proceso de totalidad y sistematicidad de acuerdo a las fases que integran el mismo:

**a) Fase de habilidad motora elemental:** marca el punto de partida de la formación motriz en el ámbito escolar, período que comprende el nivel Preprimaria en sus tres etapas que abarcan los 4, 5 y 6 años, en donde predomina el desarrollo de la habilidad percepto-motriz orientada a la estimulación

y maduración motora en cuanto al ajuste y autonomía corporal, partiendo del control de sí mismo y de las relaciones espaciales, temporales y objétales con su entorno.

**b) Fase de habilidad motora fundamental:** comprende el primer ciclo del nivel primario y abarca las edades de 7 a 9 años y los grados de 1ero. al 3ero. se orienta al desarrollo de las habilidades motrices fundamentales centrada en las de coordinación motora global y específica. En dicha fase se asienta el desarrollo en especial de la tríada motriz de salto, carrera y lanzamiento, así como la agilidad motriz, como base para el próximo acceso a la habilidad técnico-motriz de iniciación al fundamento básico deportivo.

**c) Fase de habilidad motora específica:** ubicada en el nivel primario, comprende el segundo ciclo de ese nivel y abarca las edades de 10 a 12 años que corresponden a los grados de 4to., 5to. y 6to. Primaria incluyendo un seguimiento al primer año básico del nivel medio, con el objeto de no perder la transición sistemática entre los niveles primario y medio y mantener con ello la continuidad del proceso educativo.

**d) Fase de habilidad motora especializada:** ubicada en el ciclo básico del nivel medio, comprende las edades de 13 a 15 años, abarcando los grados de primero al tercero básico. Tal fase comprende fundamentalmente en cuanto al componente de hábito del ejercicio físico: incrementar el desarrollo de las capacidades motoras básicas y de las habilidades técnico-deportivas que permitan aumentar los niveles de aptitud y destreza física.

**e) Fase de habilidad motora consolidada:** ubicada en el Ciclo Diversificado de Nivel Medio, comprende las edades de 16 a 18 años y abarca los grados de 4to., 5to. y 6to. de



dicho ciclo. Tal fase comprende lo siguiente:

- **El componente del Hábito del Ejercicio Físico:** consolidar y perfeccionar un nivel de aptitud física-salud, como punto de partida.
- **El componente de Salud:** enfocado a la valoración e importancia de una aptitud física como factor que garantice un estilo de vida sana y activa.
- **El componente de Destreza Social:** orientado a la fijación de valores, actitudes, predisposiciones, tendencias con respecto al cuerpo, la salud y la conducta motriz, que deriven en la definición de una forma de vida activa y productiva.

### 3. Componentes Específicos del Contenido Curricular:

Comprende dos componentes de naturaleza física-motriz sobre los que se fundamenta todo el contenido de diseño y desarrollo curricular específico de la educación física del nivel medio y corresponden a:

#### 1. Componente de condicionamiento físico/aptitud física:

Parte de considerar el carácter terminal que el Nivel Medio en el sistema educativo tendrá para muchos alumnos/alumnas. Por ello se debe conceder prioridad a la consolidación de hábitos de educación motriz. En definitiva, se trata de educar ciudadanos responsables de su propio cuerpo y exigentes consigo mismos. En un sentido general de globalidad corporal, hay que entender la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas, fisiológicas y motoras que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

Para tal efecto, el componente de condicionamiento físico/ aptitud física, se enfoca en la orientación de:

**Condición física-salud:** parte de que en cada persona existe una condición física natural que responda a sus características propias y a su evolución, que debe ser cuidada, mejorada y potenciada para favorecer un incremento de la salud y de la calidad de vida.

Al valorarse los efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud y la calidad de vida, igualmente deberá desarrollarse en los alumnos/alumnas actitudes críticas con respecto al consumo de productos y sustancias que puedan causar efectos negativos en la salud, tales como: el tabaco, alcohol, drogas, etc. De forma simultánea a esta reflexión se deberán practicar hábitos relacionados con la higiene y salud, costumbres sociales, hábitos posturales, alimenticios, normas concretas en las actividades de la educación física referidas al vestuario, aseo, seguridad, calentamiento, relajación, respiración y concentración. La reflexión respecto a la práctica de la actividad física y su influencia en el desarrollo equilibrado y de la salud debe constituir una actividad permanente del alumno/alumna.

#### 2. Componente de coordinación de la habilidad técnico-deportiva:

Comprende el seguimiento de la iniciación deportiva desde el Ciclo Básico del Nivel Medio, conceptualizando el deporte como un medio de la educación física. Desde ese ángulo de la aplicación el deporte se vincula a la educación física, desde su concepción de deporte educativo, y como la forma instrumental y más común de entender la actividad



física en nuestro contexto social y cultural. Se visualiza estrechamente vinculado a los componentes genéricos del hábito del ejercicio físico, la salud y la destreza social; alejándose de la influencia dominante de la corriente deportiva como fin propio, que lleva implícito el riesgo de la mecanización técnica que no cubre toda la contribución específica de la escuela en cuanto a las necesidades psico-socio-motrices de los alumnos/alumnas.

La habilidad técnico deportiva se enfoca en el presente diseño curricular en la siguiente orientación:

### **2.1. Orientación técnica-táctica elemental:**

Parte de tomar en cuenta un mayor dominio motor, lo que implica el acceso a acciones técnicas cada vez más amplias, llegando a situaciones específicas propias de la técnica y la táctica básica, orientada ésta última en la formulación y resolución de situaciones problemas vinculadas a acciones de juego con énfasis en la participación grupal.

El componente de habilidad técnico-deportivo debe tenerse presente que no debe enfocarse desde criterios de:

- Rendimiento máximo o performance técnica.
- Enseñanza modelada por la técnica que persigue construir prototipos físico-deportivos.
- Competencia, eficiencia motriz o exclusión social.

## PERFIL FÍSICO MOTRIZ DEL ESTUDIANTE DEL NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO:

1. Experimenta la incidencia que la actividad física representa para el buen desenvolvimiento del sistema nervioso, cardiovascular y respiratorio.
2. Asume con agrado la importancia que tiene la influencia de la ejercitación física permanente, sistemática y adecuada, como una estrategia de prevención de las enfermedades causadas por el sedentarismo.
3. Reconoce y valora las características generales del cuerpo, en especial las estructuras relacionadas con la nutrición, el movimiento y el crecimiento, además resalta su importancia.
4. Experimenta los efectos neurofisiológicos que la ejercitación física aporta en beneficio de la salud física y mental.
5. Aplica estrategias metodológicas para prevenir daños o accidentes durante la ejercitación física.
6. Aplica los fundamentos técnicos básicos y tácticos de los deportes en conjunto, de acuerdo a las necesidades de desempeño morfo-fisiológico y motor.
7. Experimenta diferencias esenciales en el funcionamiento y las modificaciones fisiológicas que sufre el sistema cardio-respiratorio, durante la ejercitación física.
8. Valora el significado del cuerpo como vehículo de desarrollo personal, frente a la objetivación del cuerpo como bien de consumo.
9. Resuelve planteamientos físicos y deportivos, constatando y comprobando su mejora, tanto en actitudes como en habilidades y destrezas.
10. Aplica los conocimientos del deporte y la educación física, que le permite comprender la evolución bio-psico-social del ser humano promoviendo las experiencias fundamentales que enriquecen su desarrollo.

## PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE EN EL CICLO DIVERSIFICADO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1. Identifica y practica hábitos de nutrición e higiene para seguir para un buen desempeño en las actividades físicas y en la mejora de la calidad de vida.
2. Practica de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Conoce y valora los efectos beneficiosos y riesgos que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
4. Mejora sus habilidades deportivas y recreativas, adoptando una actitud de responsabilidad, valorándolas como punto de partida para la superación personal.
5. Reconoce y valora la participación familiar y comunitaria a través de programas y proyectos que hacen la actividad física y deportiva un compromiso y responsabilidad de todos.
6. Practica y fomenta la responsabilidad, la participación y la equidad a través de la educación física y el deporte.
7. Reconoce y comenta sobre algunas enfermedades comunes relacionadas al sedentarismo y las formas de prevenirlas y combatirlas.
8. Utiliza y maneja la riqueza expresiva del cuerpo como medio de expresión, comunicación y movimiento, en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas.
9. Reconoce y valora la educación física y el deporte como un momento de diversión, de expansión, de juego espontáneo y de actividad libre, que estimula la expresión de su mundo interno pero a la vez favorece en el trabajo con los otros.
10. Experimenta los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de las actividades de la educación física, los deportes y la recreación en la construcción de la identidad de él y la joven.

# METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El currículo del área de Educación Física Nivel Medio, Ciclo Básico y Ciclo Diversificado se desarrollará mediante una metodología aplicada en función de sus dos componentes curriculares:

1. Componente de condicionamiento físico/aptitud física.
2. Componente de habilidad técnico-deportiva.

Componente de condicionamiento físico/aptitud física:

Se integra con las siguientes capacidades físicas:

**CAPACIDADES CONDICIONALES:\*** son cualidades energético-funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Estas capacidades son:

1. **La fuerza:** se concibe como la capacidad de superar cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se le considera que es una de las capacidades más importantes, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales. Hay tres tipos de fuerza:

1.1. **Fuerza máxima:** es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

1.2. **Fuerza rápida:** capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.

1.3. **Resistencia a la fuerza o fuerza-resistencia:** consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

2. **La rapidez:** capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Y se distingue tres tipos de rapidez:

\* Ruiz Aguilera y otros, "Metodología de la enseñanza de la educación física", Tomo I, Editorial Pueblo y Educación, 1989, La Habana, Cuba.

**2.1. Resistencia de la rapidez:** es una capacidad condicional derivada de la integración de las capacidades de rapidez y resistencia y se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad o movimiento de traslación en una distancia corta o también como la capacidad de poder realizar una y otra vez movimientos rápidos en actividades de larga duración.

**2.2. Rapidez de traslación:** capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

**2.3. Rapidez de reacción:** capacidad que permite responder o actuar ante un estímulo en el menor tiempo posible.

**3. Resistencia:** capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. Y se distinguen tres tipos de resistencia:

**3.1 Resistencia de corta duración:** capacidad de mantener un ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas en un espacio de tiempo de 45 segundos hasta dos minutos. El nivel de la resistencia de corta duración está en dependencia del estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la rapidez.

**3.2 Resistencia de media duración:** capacidad de rendimiento logrado bajo la combinación acentuada de procesos anaeróbicos en el recorrido de una distancia o un espacio de tiempo alrededor de 2 a 8 minutos. El nivel de este tipo de resistencia está en dependencia en la mayoría de las disciplinas fundamentalmente por el estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la resistencia de la rapidez.

**3.3 Resistencia de larga duración:** capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o un tiempo de más de 8 minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aeróbicas.

Dentro de esta resistencia de larga duración se distinguen dos tipos, según el volumen de tiempo o distancia.

**a. Resistencia de larga duración I:** (8-30 minutos), prima preferentemente el metabolismo de los carbohidratos.

**b. Resistencia de larga duración II:** (más de 30 minutos), prima preferentemente el metabolismo de la grasa.

**4. Flexibilidad:** Conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente la capacidad está en relación con los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

**5. Agilidad:** capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad.

## TABLA DE COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO-DEPORTIVA

Categoría	Definición	Grado de aplicación
Elemento técnico	Un sólo fundamento técnico	Primero Básico Segundo Básico Tercero Básico
Acción técnica nivel I	Dos o más fundamentos en sucesión	Segundo Básico
Acción técnica nivel II	Dos acciones técnicas	Tercero Básico
Acción táctica individual nivel I*	Dos acciones técnicas	Tercero Básico Cuarto Diversificado
Acción táctica individual nivel II	Tres acciones técnicas consecutivas	Cuarto Diversificado Quinto Diversificado
Acción táctica grupal nivel I	Dos acciones técnicas consecutivas con dos o más participantes	Quinto Diversificado
Acción táctica grupal nivel II	Tres acciones técnicas consecutivas con dos o más participantes	Quinto Diversificado

Tal secuencia metodológica se respalda en las siguientes categorías conceptuales:

### 1.1 Elemento técnico:

Lo constituye el fundamento técnico puro que se ejecuta por un alumno sin ninguna combinación con otro fundamento.

Ejemplo en Baloncesto: El drible, el pase el tiro, etc.

Ejemplo en Balonmano: El pase, drible, tiro, finta

Ejemplo en Fútbol: Conducción, recepción, pase.

Ejemplo en Voleibol: Pase, el saque, el bloqueo.

### 1.2 Acción técnica:

constituye la combinación de dos o más elementos técnicos en sucesión ejecutados por un alumno.

Ejemplo en Baloncesto: Drible y pase, drible y tiro, drible finta y tiro.

Ejemplo en Balonmano: Recibo y pase, recibo y tiro, drible finta y pase.

Ejemplo en Fútbol: Conducción y drible, drible y tiro, recepción, conducción y pase

Ejemplo en Voleibol: Recepción y remate, pase y asistencia al remate, recepción-finta al remate y asistencia.

Se dividen en ofensivas y defensivas excepto el Voleibol que puede combinarlos.

Su base aplicativa reside en que el mismo alumno realiza en forma activa en sucesión los diversos elementos técnicos, y que puede obtener el apoyo pasivo de un segundo alumno.

### 1.3. Acción táctica:

constituye la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas por uno o más alumnos buscando llegar hasta el juego en sistema.

Se divide en ofensiva y defensiva, pero incluye su combinación entre ambas. Su aplicación se realiza en forma individual a partir del tercer grado del ciclo básico hasta aumentarse gradualmente en los grados superiores.

Su aplicación gradual se puede desarrollar en niveles de acuerdo al número de acciones técnicas o alumnos que participan:

**Nivel I:** dos acciones técnicas, **Nivel II:** tres acciones técnicas, **Nivel III:** más de tres acciones técnicas.

La acción táctica se organiza en:

#### a) Acción táctica individual:

la constituye un alumno en dos o más acciones técnica en forma consecutiva.

- Ejemplo en Baloncesto: X1 pasa y pone pantalla X2 (I acción técnica) luego pone pantalla a X3 roda recibe pase de X2, realiza finta al tiro y entra en triple (II acción técnica).

- Ejemplo en Balonmano: X1 dribla con ciclo de 3 pasos y luego realiza pase en salto a X2 (I acción técnica), luego recibe el pase de retorno, realiza una finta lateral ejecutando un lanzamiento frontal con caída (II acción técnica).

- Ejemplo en Fútbol: X1 recepciona un balón de pecho y luego de un pase de empeine interno a X2 (I acción técnica) se desplaza para desmarcarse para luego recibir pase de retorno, conduce el balón, dribla y pase con empeine externo (II acción técnica).

\* Ruiz Aguilera y otros, "Metodología de la enseñanza de la educación física", Tomo I, Editorial Pueblo y Educación, 1989, La Habana, Cuba.

- Ejemplo en Voleibol: X1 realiza un pase en suspensión hacia delante a X2 desde la posición 2, para luego recibir un pase para remate (I acción técnica), luego X1 defiende con caída fácil un balón y corre a realizar un bloqueo (II acción técnica).
- Ejemplo en Balonmano: X1 dribla con ciclo de 3 pasos y luego realiza pase en salto a X2 (I acción técnica), luego recibe el pase de retorno, realiza una finta lateral ejecutando un lanzamiento frontal con caída (II acción técnica).
- Ejemplo en Fútbol: X1 recepciona un balón de pecho y luego de un pase de empeine interno a X2 (I acción técnica) se desplaza para desmarcarse para luego recibir pase de retorno, conduce el balón, dribla y pase con empeine externo (II acción técnica).
- Ejemplo en Voleibol: X1 realiza un pase en suspensión hacia delante a X2 desde la posición 2, para luego recibir un pase para remate (I acción técnica), luego X1 defiende con caída fácil un balón y corre a realizar un bloqueo (II acción técnica).

**b) Acción táctica grupal:** la constituye la participación de dos o más alumnos en más de una acción técnica en forma consecutiva.

Una característica diferencial entre la acción táctica individual y la grupal, es que en esta última la participación de los dos o más alumnos es en forma activa, por lo que no cuentan las pasivas. Ejemplo: Recibir un pase o dar un pase de retorno.

**c) Acción táctica de equipo:** la constituyen esquemas o sistemas de juego con el número reglamentario de jugadores. No se llega a aplicar en el currículo, por ser materia del extracurriculo.

Todas las acciones tácticas se dividen en ofensivas, defensivas y combinadas. En Voleibol, la secuencia debida a la limitación de toques se puede mantener mediante la acción de transición que la constituye el paso del balón al otro campo para habilitar un nuevo contacto con el balón.

Al momento de la clase de educación física, se sugiere al docente dirigir la lección sobre la base de desarrollo de procesos de vivencia y creatividad de experiencias de posibilidad individual y óptimo rendimiento, con base a los siguientes pasos:

1. En forma gráfica, ya sea en cuaderno, tablero o pizarra individual.

**1.1. Proceso deductivo:** el alumno realiza la acción indicada por el docente.

**1.2. Proceso inductivo:** el docente indica los elementos técnicos y el alumno constituye la acción técnica o táctica.

**1.3. En forma práctica en el campo de juego.**

**2. Proceso consolidado:** el alumno fija en la práctica la acción deductiva e inductiva, elaborada en la fase gráfica.

## FORMAS METODOLÓGICAS

Son los parámetros docentes que permiten el desarrollo aplicativo de las unidades didácticas de los deportes de conjunto. Comprenden la forma de enseñar los contenidos programáticos. Se dividen atendiendo el área a que se dirija, la que puede ser de formación técnica o formación táctica.

**Formación técnica:** se refiere a la enseñanza ya sea de un elemento técnico o de una acción técnica, y se divide en:

**a. Dinámica simple:** es el criterio referido a la enseñanza de un solo elemento técnico deportivo, y es el referido para aplicarse al desarrollo programático del nivel primario. Su metodología implica las siguientes fases:

- Sin balón
- Con balón
- Individual
- En pareja

**b. Dinámica compleja:** es el criterio referido a la enseñanza de dos o más elementos técnicos, y es el referido para aplicarse al desarrollo programático del nivel medio. Su metodología implica las siguientes fases:

- Sin balón
- Con balón
- Con apoyo simple (un compañero pasivo)
- Con apoyo doble (dos compañeros pasivos)

# TABLA DE COMPETENCIAS MARCO, COMPONENTE GÉNERICO, COMPETENCIAS DE ÁREA Y DE GRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA CICLO DIVERSIFICADO

COMPETENCIAS MARCO	COMPETENCIAS DEL COMPONENTE GÉNERICO	COMPETENCIAS DE ÁREA	COMPETENCIAS DE GRADO	
			CUARTO	QUINTO
<p>Practica y fomenta la actividad física, la recreación, el deporte en sus diferentes ámbitos y utiliza apropiadamente el tiempo.</p> <p>Respeto y practica normas de salud individual y colectiva, seguridad social y ambiental, a partir de su propia cosmovisión y de la normativa nacional e internacional.</p>	<p><b>COMPONENTE HÁBITO DEL EJERCICIO FÍSICO:</b></p> <p>Identifica sus necesidades personales, llevando a cabo actividades que mejoren el estado de sus capacidades físicas, habilidades motrices y técnico-deportiva.</p> <p><b>COMPONENTE DE SALUD:</b></p> <p>Valora la actividad físico-deportiva como un elemento favorecedor del desarrollo personal de la salud y de la calidad de vida.</p>	<p>Consolida su nivel de aptitud física y una cultura de la actividad física.</p> <p>Desarrolla habilidades físicas y deportivas con un grado de dificultad demostrando la aptitud física.</p> <p>Incorpora una interrelación social e intercultural que le proporciona una vida activa y saludable.</p> <p>Fortalece sus aptitudes físicas naturales que favorezcan las características de desarrollo individual y al mantenimiento de condiciones de vida sana y activa.</p>	<p>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</p> <p>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</p> <p>Promueve la responsabilidad del desarrollo de sus aptitudes físicas como garante de salud.</p> <p>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</p>	<p>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</p> <p>Práctica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</p> <p>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</p> <p>Establece la relación entre beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</p>

# TABLA DE COMPETENCIAS MARCO, COMPONENTE GÉNÉRICO, COMPETENCIAS DE ÁREA Y DE GRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA CICLO DIVERSIFICADO

COMPETENCIAS MARCO	COMPETENCIAS DEL COMPONENTE GÉNÉRICO	COMPETENCIAS DE ÁREA	COMPETENCIAS DE GRADO	
			CUARTO	QUINTO
Vivencia y promueve la unidad en la diversidad y la organización social con equidad, como base del desarrollo grupal.	<p><b>COMPONENTE DE DESTREZA SOCIAL:</b></p> <p>Participa en actividades físicas y deportivas, trabajando cooperativamente en equipo con la aplicación de valores, reglas, normas y aspectos de relación interpersonal social e intercultural.</p>	Desarrolla actitudes de cooperación, solidaridad y tolerancia, así como la erradicación de agresividad, violencia y discriminación, en la práctica de la actividad físico-deportiva.	<p>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</p> <p>Valora la importancia del trabajo en equipo durante la práctica físico-deportiva.</p>	<p>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</p> <p>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y la solidaridad grupal.</p>

## TABLA DE SUBCOMPONENTES Y CATEGORÍAS CURRICULARES DEL COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO

SUB-COMPONENTE CURRICULAR	CATEGORÍAS CURRICULARES	NIVEL MEDIO CICLO DIVERSIFICADO	
		4°. Grado	5°. Grado
<b>RESISTENCIA</b>	Resistencia IV Larga duración II		
	Resistencia V Larga duración III		
<b>FUERZA</b>	Fuerza IV Máxima		
	Fuerza V Resistencia		
<b>RAPIDEZ</b>	Rapidez de Reacción		
	Rapidez de Traslación		
	Resistencia de la Rapidez		
<b>AGILIDAD</b>	Agilidad II Ejercitación de acrobacia elemental II		
	Agilidad III Ejercitación de acrobacia elemental III		

## BLOQUES TEMÁTICOS DE CUARTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO			
RESISTENCIA IV Larga Duración II	FUERZA IV Fuerza Máxima	RAPIDEZ IV Reacción y Traslación	AGILIDAD II
<p><b>Bloque Consecutivo I</b></p> <p>1. Tiempos y distancias I</p>	<p><b>Bloque Consecutivo II</b></p> <p>1. Ejercitación con pesos (Tren Superior, Medio e Inferior)</p>	<p><b>Bloque Consecutivo III</b></p> <p>1. Rapidez de Reacción. 2. Rapidez de Traslación.</p>	<p><b>Bloque Consecutivo IV</b></p> <p>1. Ejercitación de acrobacia elemental II. 2. Recorridos físico-motrices II.</p>

## BLOQUES TEMÁTICOS CONSECUTIVOS DE CUARTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA			
ATLETISMO VII	BALONCESTO VII	FÚTBOL VII	GIMNASIA RÍTMICA VIII
<p><b>Bloque Consecutivo I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salidas y llegada</li> <li>2. Carreras</li> <li>3. Salto Largo</li> <li>4. Lanzamiento: - Impulsión</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Táctica Individual II (Tres acciones técnicas consecutivas).</li> <li>2. Táctica grupal I (Dos acciones técnicas consecutivas con dos participantes).</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Táctica Individual (Tres o más acciones técnicas consecutivas).</li> <li>2. Táctica grupal I (Dos acciones técnicas consecutivas con dos participantes).</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasos, movimientos y desplazamientos básicos.</li> <li>2. Composiciones gimnásticas.</li> <li>3. Creación y realización de Gimnasias Rítmicas.</li> </ol>

## BLOQUES TEMÁTICOS ALTERNATIVOS DE CUARTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

### COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA

#### VOLEIBOL VII

##### Bloque Alternativo I

1. Acción Técnica  
(Dos o más fundamentos en sucesión).

#### AJEDREZ VII

##### Bloque Alternativo II

1. El tablero y posición inicial de las piezas.
2. Piezas de ajedrez.
3. Nomenclatura.
4. El enroque corto y largo.
5. Jaque y jaque mate.
6. El juego y su desarrollo.

# BLOQUES TEMÁTICOS ALTERNATIVOS DE CUARTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA	
BALONMANO VII	PELOTA MAYA - CHAAJ
<p><b>Bloque Alternativo III</b></p> <p>1. Acciones Técnicas (Dos o más fundamentos en sucesión).</p> <p>2. Táctica Individual I (Dos acciones técnicas consecutivas).</p> <p>3. Táctica grupal I (Dos acciones técnicas con dos participantes).</p>	<p><b>Bloque Alternativo IV</b></p> <p><b>Acciones técnicas:</b></p> <p>1. <b>Posturas básica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Baja</li><li>- Media</li><li>- Alta</li></ul> <p>2. <b>Pase y recepción, a diferentes distancias y alturas, baja, media y alta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Antebrazo</li><li>- Muslos</li><li>- Hombro</li><li>- Rodilla</li></ul> <p>3. <b>El saque medio y bajo con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Antebrazo</li><li>- Rodilla</li></ul> <p>4. <b>Tiro al aro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Con antebrazo: en diferentes alturas, muslo y rodilla.</li></ul> <p><b>Táctica Individual I:</b></p> <p>1. Juego sin pelota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pase y tiro</li><li>- Saque, pase y tiro</li><li>- Formaciones</li></ul>

\* De las dos unidades didácticas alternativas, únicamente es posible por razones de verificación metodológica, seleccionar una sola unidad didáctica para efectos de alternarla por una unidad didáctica consecutiva.

## BLOQUES TEMÁTICOS DE QUINTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

<b>COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>			
<b>RESISTENCIA V Larga Duración III</b>	<b>FUERZA V Resistencia</b>	<b>RAPIDEZ V Reacción, Traslación y Resistencia</b>	<b>AGILIDAD III</b>
<p><b>Bloque Consecutivo I</b></p> <p>1. Tiempos y distancias II</p>	<p><b>Bloque Consecutivo II</b></p> <p>1. Ejercitación de tren superior, medio e inferior sin y con desplazamientos con contracción isométrica e isotónica.</p>	<p><b>Bloque Consecutivo III</b></p> <p>1. Rapidez de Reacción compleja. 2. Rapidez de Traslación. 3. Resistencia de la rapidez.</p>	<p><b>Bloque Consecutivo IV</b></p> <p>1. Ejercitación de acrobacia elemental III. 2. Recorridos físico-motrices III.</p>

## BLOQUES TEMÁTICOS CONSECUTIVOS DE QUINTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

### COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA

ATLETISMO VIII	BALONCESTO VIII	FÚTBOL VIII	GIMNASIA RÍTMICA IX
<p><b>Bloque Consecutivo I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carreras</li> <li>2. Salto triple</li> <li>3. Lanzamiento</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Táctica grupal II (Tres acciones técnicas consecutivas con tres participantes).</li> <li>2. Táctica grupal III (cuatro acciones técnicas consecutivas con cuatro participantes).</li> <li>3. Táctica de equipo (Aplicación de sistemas de juego).</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Táctica grupal II (Dos o más acciones técnicas consecutivas con dos o más participantes).</li> <li>2. Táctica de equipo (Aplicación de sistemas de juego).</li> </ol>	<p><b>Bloque Consecutivo IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasos, movimientos y desplazamientos complejos con manejo de compas musical.</li> <li>2. Composiciones gimnásticas.</li> <li>3. Con música nacional e internacional.</li> <li>4. Creación y realización de Gimnasias Rítmicas.</li> </ol>

## BLOQUES TEMÁTICOS ALTERNATIVOS DE QUINTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA	
VOLEIBOL VIII	AJEDREZ VIII
<p><b>Bloque Alternativo I</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acción Técnica (Dos acciones técnicas).</li><li>2. Acción Táctica Grupal (Dos acciones tácticas).</li></ol>	<p><b>Bloque Alternativo II</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Medio Juego</li><li>2. El final.</li></ol>



# BLOQUES TEMÁTICOS ALTERNATIVOS DE QUINTO GRADO CICLO DIVERSIFICADO

## COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICO - DEPORTIVA

### BALONMANO VII

#### Bloque Alternativo III

1. Consolidación de la Táctica individual  
(Dos o más acciones técnicas consecutivas).
2. Táctica grupal II  
(Tres acciones técnicas consecutivas con tres participantes).
3. Táctica grupal III  
(Cuatro acciones técnicas consecutivas con cuatro participantes).
4. Táctica grupal IV  
(Cinco acciones técnicas consecutivas con cinco participantes).
5. Táctica de equipo (Sistemas de juego).

### PELOTA MAYA - CHAAJ

#### Bloque Alternativo IV

##### Acciones técnicas:

1. **Desplazamiento** en diferentes alturas y direcciones
2. **Pase y recepción** con antebrazo a diferentes alturas.
3. **Pase y recepción con salto:**
  - Antebrazo a diferentes alturas, baja, media y alta.
  - Con muslo, altura media y alta.
4. **El saque con salto:**
  - Antebrazo
  - Rodilla
5. **Recepción con:**
  - Antebrazo
  - Hombro
  - Muslo
  - Rodilla
  - Pecho
6. **Tiro al aro**
  - Con antebrazo: en diferentes alturas, muslo y rodilla.

##### Táctica grupal:

1. Formaciones defensivas
  - Media luna
  - En "Y"
2. Formaciones ofensivas
  - En círculo
  - En diamante
  - Media luna

\* De las dos unidades alternativas, únicamente es posible por razones de verificación metodológica, seleccionar una sola unidad didáctica para efectos de alternarla por una unidad didáctica consecutiva.



A photograph of three students playing soccer on a grassy field. In the foreground, a female student in a white t-shirt and blue shorts is running towards the right. In the background, two male students in similar attire are also running. A white soccer ball is on the ground near the male student in the foreground. The field is surrounded by a fence and trees.

**PROPUESTA  
MESOCURRICULAR**

**4to. Grado Diversificado**

# UNIDAD CONSECUTIVA I

## RESISTENCIA IV

### DE LARGA DURACIÓN II

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Promueve la responsabilidad del desarrollo de sus aptitudes físicas como garante de salud.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de la resistencia de larga duración.</li> <li>Beneficios de la resistencia aeróbica</li> <li>Recuperación respiratoria.</li> <li>Efectos negativos de la carga física.</li> </ul>	<p><b>1. Tiempos y distancias I</b></p> <p>1.1. Toma de la frecuencia cardíaca. (Antes y después).</p> <p>1.2 1,600 mts. ó 10 minutos o más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se motiva por la ejecución de las tareas de Resistencia.</li> <li>Manifiesta disciplina en el control de la dosificación de la tarea.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora moderadamente la capacidad de recuperación cardíaca en la resistencia de larga duración.</li> <li>Desarrolla gradualmente el nivel de rendimiento físico en la ejecución de cada ejercicio de tiempos y distancias.</li> <li>Mejora notablemente el rendimiento en la resistencia de larga duración por medio de la tarea en casa.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA II

## FUERZA IV

### FUERZA MÁXIMA

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Promueve la responsabilidad del desarrollo de sus aptitudes físicas como garante de salud.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de la fuerza máxima.</li> <li>Cuidados sobre la postura y desarrollo de los ejercicios de la fuerza máxima.</li> <li>Dosificación de la carga.</li> <li>Control de peso corporal en relación con la talla y edad.</li> </ul>	<p><b>1. Ejercitación con pesos (Tren Superior, Medio e Inferior).</b></p> <p>1.1. Ejercitación con peso corporal.</p> <p>1.2. Ejercitación en la superación de pesos o resistencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta interés por mejorar los niveles de ejercitación de la fuerza máxima.</li> <li>Manifiesta disciplina en el control de la dosificación de la tarea.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supera con facilidad pesos o resistencias, de acuerdo a sus posibilidades individuales.</li> <li>Desarrolla la fuerza máxima en miembros superiores e inferiores sin dificultad.</li> <li>Mejora notablemente el rendimiento en la fuerza máxima por medio de la tarea en casa.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA III

## RAPIDEZ IV

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Promueve la responsabilidad del desarrollo de sus aptitudes físicas como garante de salud.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de rapidez.</li> <li>Diferentes tipos de rapidez.</li> <li>Rapidez de reacción simple.</li> <li>Estilo de vida (causas y efectos):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vida sedentaria.</li> <li>- Vida activa.</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rapidez de reacción.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Movimientos rápidos en diferentes posiciones.</li> <li>Reacción simple a diferentes estímulos visual, auditivo y táctil.</li> </ol> </li> <li><b>Rapidez de traslación.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diferentes acciones motrices.</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se interesa por mejorar los niveles de ejercitación en la rapidez.</li> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla adecuadamente la rapidez de reacción según sus capacidades individuales.</li> <li>Aumenta progresivamente la rapidez de traslación según sus capacidades individuales</li> <li>Mejora el rendimiento de la rapidez sin resentimiento orgánico por medio de la tarea en casa.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA IV

## AGILIDAD II

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Promueve la responsabilidad del desarrollo de sus aptitudes físicas como garante de salud.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agilidad</li> <li>- Acrobacia</li> </ul> </li> <li>Características de la agilidad:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapidez</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul> </li> <li>Balance nutricional.</li> </ul>	<p><b>1. Ejercitación de acrobacia elemental II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos</li> <li>- Giros</li> <li>- Enrollados</li> <li>- Rueda</li> <li>- Equilibrio</li> </ul> <p><b>2. Recorridos físico-motrices II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin elementos</li> <li>- Con elementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se interesa por la destreza adquirida en la agilidad.</li> <li>Valora su capacidad de crear nuevas posibilidades de ejercitación motriz.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> <li>Aprecia los beneficios del balance nutricional en la actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla la ejercitación de acrobacia elemental combinada con armonía y coordinación.</li> <li>Sincroniza movimientos colectivos en recorridos físico-motrices con diferentes ritmos y velocidades.</li> <li>Mejora progresivamente el rendimiento de la agilidad como resultado de la tarea en casa.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA I

## ATLETISMO VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carreras de velocidad</li> <li>- Carrera con vallas</li> <li>- Carrera de medio fondo</li> </ul> </li> <li>Diferencia entre la carrera de velocidad y carrera de medio fondo.</li> <li>Reglas básicas de la técnica de la carrera, salto e impulsión.</li> <li>Beneficios de la actividad física.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Salidas y llegada</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Alta</li> <li>Baja</li> <li>Técnica de la llegada</li> </ol> </li> <li><b>Carreras</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Velocidad 100 metros.</li> <li>Con vallas 80 metros.</li> <li>Relevos 4X100 metros.</li> <li>Medio fondo 1,200 metros.</li> </ol> </li> <li><b>Salto Largo</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aceleración, despegue, vuelo y caída.</li> </ol> </li> <li><b>Lanzamiento (Impulsión)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bala.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agarre, paso, giro, impulso.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce los beneficios que ofrece la práctica del atletismo.</li> <li>Aprueba la capacidad de rendimiento en la carrera, el salto y el lanzamiento.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza con facilidad la técnica de salidas y llegada en los eventos de atletismo.</li> <li>Aplica adecuadamente la ejecución de la técnica de la carrera, del salto y lanzamiento.</li> <li>Supera sus propios rendimientos en los eventos de atletismo.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

## UNIDAD CONSECUTIVA II BALONCESTO VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> <li>Fortalece la capacidad física de la resistencia y desarrolla la habilidad de la táctica individual del Baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del baloncesto.</li> <li>Características de la táctica individual y grupal.</li> <li>Simbología del juego.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<p><b>1. Táctica individual II (Tres acciones técnicas consecutivas).</b></p> <p><b>2. Táctica grupal I (Dos acciones técnicas consecutivas con dos participantes).</b></p> <p>3. Desarrollo del juego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés en la asimilación y desarrollo en la táctica individual.</li> <li>Asume con agrado y compromiso el desarrollo de las acciones técnicas deportivas.</li> <li>Valora la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución de la táctica individual.</li> <li>Aplica de forma eficaz las acciones técnicas consecutivas en el juego.</li> <li>Desarrolla con facilidad la capacidad de movimiento adaptado a la habilidad técnico-deportiva.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA III

## FÚTBOL VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> <li>Fortalece la capacidad física de la fuerza máxima y desarrolla la habilidad de la táctica individual del Fútbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del fútbol.</li> <li>Características de la táctica individual y grupal en el fútbol.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Táctica individual (Dos o más acciones técnicas consecutivas).</b></li> <li><b>Táctica grupal I (Dos acciones técnicas consecutivas con dos participantes).</b></li> <li>Desarrollo del juego.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se interesa en la asimilación y desarrollo de la táctica individual.</li> <li>Manifiesta disciplina en el desarrollo de las acciones técnicas consecutivas.</li> <li>Aprecia la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de forma eficaz las acciones técnicas consecutivas en el juego.</li> <li>Aplica con eficiencia la táctica individual en el desarrollo del juego.</li> <li>Desarrolla con facilidad la capacidad de movimiento aplicado a la habilidad técnico-deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA IV

## GIMNASIA RÍTMICA VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> <li>Fortalece la capacidad física de la agilidad y desarrolla la habilidad de los elementos técnicos de la danza aeróbica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de la Gimnasia Rítmica.</li> <li>Características de los pasos básicos.</li> <li>Normas de la convivencia social.</li> <li>Música folklórica nacional.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pasos, movimientos y desplazamientos básicos.</b></li> <li><b>Composiciones gimnásticas.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entradas y salidas</li> <li>Formaciones</li> <li>Formas y figuras</li> <li>Con música nacional e internacional.</li> </ol> </li> <li><b>Creación y presentación de Gimnasias Rítmicas.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés por las composiciones gimnásticas y el empleo de la música folklórica nacional.</li> <li>Valora la creatividad armoniosa en la gimnasia rítmica.</li> <li>Asume con disciplina el desarrollo de actividades grupales.</li> <li>Aprecia la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica de forma sincronizada los movimientos rítmicos de pasos y desplazamientos básicos.</li> <li>Demuestra habilidad en la coordinación de diferentes segmentos corporales en la gimnasia rítmica.</li> <li>Manifiesta esfuerzo sostenido en los movimientos rítmicos.</li> <li>Mejora la coordinación rítmica como resultado de la tarea en casa.</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA I

## VOLEIBOL VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del voleibol.</li> <li>Características de las acciones técnicas.</li> <li>Características de las acciones tácticas individuales.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<p><b>1. Acción Técnica. (Dos o más fundamentos en sucesión).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora el beneficio de la práctica de las acciones técnicas en el desarrollo del juego.</li> <li>Participa espontáneamente en la ejecución de las acciones técnicas en el desarrollo de la clase.</li> <li>Promueve la práctica permanente de la actividad técnico-deportiva y recreativa.</li> <li>Aprecia la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de forma eficaz las acciones técnicas consecutivas en el juego.</li> <li>Aplica con eficiencia la táctica individual en el desarrollo del juego.</li> <li>Aplica gradualmente la capacidad de movimiento en la habilidad técnico-deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA II

## AJEDREZ VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglamento del ajedrez.</li> <li>Descripción de las piezas.</li> <li>Valor relativo de las piezas.</li> <li>Modelos de piezas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- El tablero</li> <li>- La columna y la fila</li> <li>- Modelo Español</li> <li>- Modelo Francés</li> <li>- Modelo Inglés</li> </ul> </li> <li>Características del juego en ajedrez.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Tablero y posición inicial de las piezas.</b></li> <li><b>2. Piezas de Ajedrez.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Valor relativo de las piezas.</li> <li>2.2. Movimientos de las piezas, captura y cobertura.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• La torre.</li> <li>• El alfil.</li> <li>• La Dama.</li> <li>• El Rey.</li> <li>• El Peón.</li> <li>• El Caballo.</li> </ul> </li> <li>2.3. Captura al paso.</li> </ol> </li> <li><b>3. Nomenclatura.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algebraica</li> </ul> </li> <li><b>4. El enroque corto y largo.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Reglas del enroque</li> </ol> </li> <li><b>5. Jaque y Jaque mate.</b></li> <li><b>6. El juego y su desarrollo.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Apertura y sus clases.</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta interés por conocer los modelos y posición de las piezas en el ajedrez.</li> <li>Valora el desarrollo de habilidades y destrezas del pensamiento lógico en la práctica del ajedrez.</li> <li>Muestra agrado por aprender las diferentes fases del juego con sus características básicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica correctamente los movimientos de las piezas y su valor en el juego del ajedrez.</li> <li>Ejecuta con facilidad opciones propias en la apertura y juego final.</li> <li>Genera apropiadamente opciones de táctica y estrategia en el Ajedrez.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

## UNIDAD ALTERNATIVA III BALONMANO VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> <li>Fortalece la capacidad física de la rapidez y desarrolla la habilidad de la táctica individual del Balonmano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del balonmano.</li> <li>Características de las acciones técnicas y de la táctica individual y grupal.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> <li>Juego limpio.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Acciones Técnicas. (Dos o más fundamentos en sucesión).</b></li> <li><b>Táctica Individual I (Dos o más acciones técnicas consecutivas).</b></li> <li><b>Táctica grupal I (Dos acciones técnicas con dos participantes).</b></li> <li><b>Desarrollo del juego.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora la importancia de la práctica de las acciones técnicas en el desarrollo del juego.</li> <li>Participa espontáneamente en la ejecución de la táctica individual.</li> <li>Promueve la práctica permanente de la actividad técnico-deportiva y recreativa.</li> <li>Aprueba la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de forma eficaz las acciones técnicas consecutivas en el juego.</li> <li>Mejora progresivamente la aplicación de la táctica individual en el balonmano.</li> <li>Incrementa gradualmente la capacidad de movimiento aplicado a la habilidad técnico-deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA IV

## CHAAJ PELOTA MAYA VII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalece la capacidad de movimiento adquirido adaptándolo a niveles superiores de trabajo físico y de habilidad técnica-táctica.</li> <li>Utiliza la aptitud física disponible para actuar equilibradamente en las distintas situaciones cotidianas.</li> <li>Reconoce el beneficio de la práctica del ejercicio físico y deportivo en la salud personal.</li> <li>Reafirma los valores educativos, sociales y culturales en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglamento de Chaaj.</li> <li>Importancia del calentamiento.</li> <li>Características de la técnica del desarrollo de la variante de antebrazo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Posturas fundamentales:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Postura media y alta:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>Con los pies en una misma línea.</li> <li>En puntillas.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Desplazamientos:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Hacia adelante, atrás y laterales.</li> </ol> </li> <li>Desarrollo de la carrera:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Carrera normal de frente.</li> <li>Carrera con arranque explosivo.</li> <li>Carrera con cambio de dirección.</li> </ol> </li> <li><b>Práctica de la variante de antebrazo.</b></li> <li>Recepción con antebrazo, pecho, y muslo:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Sin o con rebote.</li> </ol> </li> <li>Golpeo (pase):                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Golpe directo:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>Con el antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (pecho y muslo).</li> </ol> </li> <li>Golpeo después de un rebote:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>Con antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (pecho y muslo).</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Tiros al aro                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Tiro directo al aro:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>Con el antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (muslo y rodilla).</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Saques con antebrazo sin y con rebote.</li> <li><b>Desarrollo del juego, 1 contra 1 y 2 contra 2.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se Interesa por aumentar su capacidad técnico motriz a través de la práctica del Chaaj Pelota Maya.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> <li>Reconoce la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de forma eficaz su nivel de habilidad en el control de balón en el Chaaj Pelota Maya.</li> <li>Mejora adecuadamente el rendimiento de la habilidad técnica-deportiva del Chaaj Pelota Maya a través de la tareas.</li> </ul>





# **PROPUESTA MESOCURRICULAR**

## **5to. Grado Diversificado**

# UNIDAD CONSECUTIVA I

## RESISTENCIA V

### DE LARGA DURACIÓN III

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</li> <li>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beneficios de la resistencia aeróbica.</li> <li>Recuperación respiratoria.</li> <li>Hábito del ejercicio físico.</li> <li>Cultura física.</li> </ul>	<p><b>1. Tiempos y distancias II</b></p> <p>1.1. Toma de la frecuencia cardíaca (Antes y después).</p> <p>1.2. 2,000 mts. ó 15 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evidencia motivación en la ejecución de las tareas de resistencia.</li> <li>Manifiesta disciplina en el control de la dosificación de las tareas de resistencia.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora notablemente la capacidad de recuperación cardíaca en la resistencia.</li> <li>Desarrolla eficientemente el nivel de rendimiento físico en la ejecución de la tarea de resistencia.</li> <li>Incrementa adecuadamente el rendimiento de la resistencia de larga duración por medio de la tarea en casa.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA II

## FUERZA V

### FUERZA RESISTENCIA

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</li> <li>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de fuerza resistencia.</li> <li>Definición de Intensidad, densidad, frecuencia y volumen.</li> <li>Beneficios del ejercicio físico para la salud.</li> </ul>	<p><b>1. Ejercitación de tren superior, medio e inferior sin y con desplazamientos con contracción isométrica e isotónica.</b></p> <p>1.1. Tiempo, Series y repeticiones.</p> <p>1.2. Trabajo en circuito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demuestra interés por mejorar los niveles de ejercitación de la fuerza resistencia.</li> <li>Manifiesta disciplina en el control de la dosificación de la tarea.</li> <li>Valora los beneficios del ejercicio físico y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementa gradualmente la fuerza en la ejecución de las tareas de fuerza resistencia.</li> <li>Mejora el rendimiento de la fuerza resistencia sin resentimiento orgánico por medio de las tareas.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA III

## RAPIDEZ V

(De Reacción, de Traslación y de Resistencia)

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</li> <li>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reacción compleja.</li> <li>Rapidez de traslación.</li> <li>Resistencia de la rapidez.</li> <li>Causas y efectos negativos de la carga física.</li> <li>Utilización apropiada del tiempo libre.</li> </ul>	<p><b>1. Rapidez de reacción compleja.</b> 1.1. Diferentes estímulos: - Visual, auditivo y táctil.</p> <p><b>2. Rapidez de traslación:</b> 2.1. Con diferentes acciones motrices.</p> <p><b>3. Resistencia de la rapidez:</b> 3.1. En velocidad corta hasta un máximo de 100 mts. 3.2. En velocidad larga, hasta un máximo de 200 mts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se interesa por mejorar los niveles de ejercitación en la resistencia a la rapidez.</li> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación física.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reacciona con eficacia ante estímulos complejos en el desarrollo de la clase.</li> <li>Desarrolla progresivamente el rendimiento en la rapidez de traslación.</li> <li>Mejora el rendimiento de la resistencia a la rapidez sin resentimiento orgánico por medio de las tareas.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA IV

## AGILIDAD III

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</li> <li>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de la acrobacia.</li> <li>Hábitos alimenticios.</li> </ul>	<p><b>1. Ejercitación de acrobacia elemental III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos</li> <li>- Giros</li> <li>- Enrollados</li> <li>- Ruedas</li> </ul> <p><b>2. Recorridos físico-motrices III.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin elementos</li> <li>- Con elementos</li> <li>- Con obstáculos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora la destreza adquirida por medio de la agilidad.</li> <li>Muestra compromiso en la capacidad de crear nuevas posibilidades de ejercitación motriz.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> <li>Muestra interés en la práctica de los hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento en la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementa el rendimiento en la acrobacia elemental por medio de la tarea en casa.</li> <li>Desarrolla adecuadamente la ejercitación en recorridos físico-motrices.</li> <li>Aplica progresivamente la agilidad sin resentimiento orgánico por medio de las tareas.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la tarea en casa.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA I

## ATLETISMO VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas de la técnica de la carrera, salto y lanzamiento.</li> <li>Características de la técnica de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carreras de velocidad.</li> <li>- Carrera con vallas.</li> <li>- Salto triple.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1. Carreras:</b></p> <p>1.1. Carrera de velocidad de 100 ó 200 metros.</p> <p>1.2. Carrera con vallas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 metros femenino.</li> <li>- 110 metros masculino.</li> </ul> <p>1.3. Carrera de relevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medley (combinado).</li> </ul> <p>1.4. Medio fondo: 1,500 – 3,000 metros.</p> <p><b>2. Salto Triple:</b></p> <p>2.1. Aceleración, despegue, paso, salto, vuelo y caída.</p> <p><b>3. Lanzamiento:</b></p> <p>3.1. Disco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agarre, balanceo, giro y liberación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se motiva por la práctica del atletismo.</li> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación que se deriva de los eventos de atletismo.</li> <li>Demuestra disciplina en el control de la dosificación de las tareas en clase.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta correctamente el gesto técnico en la carrera, salto y lanzamiento.</li> <li>Desarrolla eficientemente las técnicas en los eventos de atletismo.</li> <li>Superar los niveles de rendimiento técnico en las pruebas de atletismo.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

## UNIDAD CONSECUTIVA II BALONCESTO VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del Baloncesto.</li> <li>Características de la táctica grupal y de equipo.</li> <li>Interpretación y aplicación de la simbología.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico-deportiva.</li> <li>Integración grupal.</li> <li>Juego limpio.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Táctica individual II (Tres acciones técnicas consecutivas con tres participantes).</b></li> <li><b>Táctica grupal III (cuatro acciones técnicas consecutivas con cuatro participantes).</b></li> <li><b>Táctica de equipo (Aplicación de sistemas de juego).</b></li> <li>Desarrollo del juego.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés en la asimilación y desarrollo en la táctica grupal.</li> <li>Asume con agrado y compromiso el desarrollo de las acciones Técnicas Deportivas Grupales.</li> <li>Manifiesta interés por ejecución de sistemas de juego.</li> <li>Reafirma la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla de forma eficaz la táctica grupal en el juego.</li> <li>Realiza adecuadamente la coordinación motriz en la ejecución de la táctica grupal.</li> <li>Aplica con facilidad la capacidad de movimiento adaptado a la habilidad técnico-deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA III

## FÚTBOL VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del fútbol.</li> <li>Características de la táctica de equipo.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Táctica grupal II (Dos o más acciones técnicas consecutivas con dos o más participantes).</b></li> <li><b>Táctica de equipo. (Aplicación de sistemas de juego).</b></li> <li>Desarrollo del juego.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés en la asimilación y desarrollo de la táctica grupal.</li> <li>Asume con agrado y compromiso el desarrollo de las acciones tácticas deportivas grupales.</li> <li>Reafirma la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza con facilidad diversas acciones técnicas en la táctica grupal.</li> <li>Desarrolla hábilmente la táctica grupal en el juego.</li> <li>Aplica adecuadamente la coordinación de los fundamentos técnicos en la ejecución de la táctica grupal.</li> <li>Desarrolla con facilidad la capacidad de movimiento aplicado a la habilidad técnica deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD CONSECUTIVA IV

## GIMNASIA RÍTMICA IX

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compás musical.</li> <li>Características de pasos complejos</li> <li>Coreografía</li> <li>Beneficios de la gimnasia.</li> <li>Normas de la convivencia social.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pasos, movimientos y desplazamientos complejos con manejo de compás musical.</b></li> <li><b>Composiciones gimnásticas (Sin y con elementos):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entradas y salidas.</li> <li>Formaciones.</li> <li>Formas y figuras.</li> </ol> </li> <li><b>Con música nacional e internacional</b></li> <li><b>Creación y presentación de Gimnasias Rítmicas.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra interés por las composiciones gimnásticas y el empleo de música nacional e internacional.</li> <li>Valora los beneficios del trabajo en equipo y de la creatividad en la práctica de la gimnasia rítmica.</li> <li>Asume con disciplina el desarrollo de actividades grupales.</li> <li>Aprecia la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica de forma sincronizada los movimientos rítmicos de pasos, movimientos y desplazamientos complejos.</li> <li>Desarrolla adecuadamente el esfuerzo en los movimientos rítmicos.</li> <li>Demuestra fluidez en la ejecución de los movimientos rítmicos en composiciones gimnásticas como resultado de la tarea en casa</li> <li>Aplica en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la gimnasia rítmica.</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA I

## VOLEIBOL VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del voleibol.</li> <li>Características de las acciones tácticas individuales.</li> <li>Características de las acciones tácticas grupales.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Acción Táctica Individual (Dos acciones técnicas).</b></li> <li><b>Acción Táctica Grupal (Acciones tácticas).</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta interés en la asimilación y desarrollo de las acciones técnicas.</li> <li>Participa espontáneamente en la ejecución de las acciones tácticas deportivas individuales en el desarrollo de la clase.</li> <li>Reconoce la importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> <li>Promueve la práctica permanente de la actividad técnico-deportiva y recreativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica con facilidad diversas acciones técnicas consecutivas.</li> <li>Desarrolla de forma correcta las acciones tácticas individuales.</li> <li>Mejora progresivamente la coordinación motriz en la ejecución de acciones de táctica grupal.</li> <li>Ejecuta eficazmente la capacidad de movimiento aplicado a la habilidad técnica deportiva.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA II

## AJEDREZ VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relación de las piezas de acuerdo a la posición en el tablero.</li> <li>Postura corporal adecuada.</li> <li>Condición física.</li> </ul>	<p><b>1. Medio juego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Desarrollo de las Piezas.</li> <li>1.2. Relaciones entre las Piezas.</li> <li>1.3. La clavada.</li> <li>1.4. Jaque al descubierto.</li> <li>1.5. Horquilla.</li> <li>1.6. Rayos X.</li> </ul> <p><b>2. Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Tablas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.1. Tablas Acordadas.</li> </ul> </li> <li>2.2. Rey ahogado.</li> <li>2.3. Mates Básicos.</li> <li>2.4. Jaque mate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta interés por conocer y aplicar las aperturas y defensas en el ajedrez.</li> <li>Valora el desarrollo de habilidades y destrezas lógicas en el ajedrez.</li> <li>Muestra agrado por aprender las diferentes claves para anotar jugadas y las fases del juego.</li> <li>Manifiesta aceptación en el resultado del juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza adecuadamente las aperturas y defensas en el juego del ajedrez.</li> <li>Aplica correctamente las claves para anotar las jugadas.</li> <li>Ejecuta con facilidad estrategias propias del Ajedrez.</li> <li>Desarrolla con habilidad movimientos estratégicos del Ajedrez.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

## UNIDAD ALTERNATIVA III BALONMANO VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Establece la relación entre el beneficio del ejercicio físico-deportivo y salud como una necesidad para una mejor calidad de vida.</li> <li>Promueve la autogestión en la organización, desarrollo y evaluación de actividades físico-deportivas integradas social y culturalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas básicas del balonmano.</li> <li>Características de la táctica individual, grupal y de equipo.</li> <li>Protección al jugador.</li> <li>Ética y juego limpio.</li> <li>Hábitos saludables adquiridos a través de la actividad técnico – deportiva.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Consolidación de la Táctica individual (Dos o más acciones técnicas consecutivas).</b></li> <li><b>Táctica grupal II (Tres acciones técnicas consecutivas con tres participantes).</b></li> <li><b>Táctica grupal III (Cuatro acciones técnicas consecutivas con cuatro participantes).</b></li> <li><b>Táctica grupal IV (Cinco acciones técnicas consecutivas con cinco participantes).</b></li> <li><b>Táctica de equipo (Sistemas de juego).</b></li> <li>Desarrollo del juego.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manifiesta interés en la asimilación y desarrollo de la táctica grupal.</li> <li>Muestra agrado y compromiso en el desarrollo de las acciones tácticas de equipo.</li> <li>Consolidada importancia de la práctica deportiva para fomentar hábitos para la salud.</li> <li>Promueve la práctica permanente de la actividad técnico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica con facilidad diversos fundamentos técnicos en acciones de táctica grupal.</li> <li>Realiza correctamente la táctica grupal en el juego.</li> <li>Mejora progresivamente la coordinación motriz en la ejecución de acciones de táctica de equipo.</li> <li>Manifiesta en la vida cotidiana los valores obtenidos a través de la práctica deportiva.</li> </ul>

# UNIDAD ALTERNATIVA IV

## CHAAJ PELOTA MAYA VIII

COMPETENCIAS DE GRADO	CONTENIDOS			INDICADORES DE LOGROS
	DECLARATIVOS O CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la capacidad de esfuerzo físico y de la habilidad técnico-táctica.</li> <li>Practica sistemáticamente las actividades físico-deportivas como elemento favorecedor de su desarrollo personal.</li> <li>Reafirma la importancia de la adquisición de hábitos saludables a través de una condición física-deportiva autogestada.</li> <li>Orienta la práctica físico-deportiva para favorecer la integración y solidaridad grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglamento de Chaaj.</li> <li>Importancia del calentamiento</li> <li>Características de la técnica del desarrollo de la variante de antebrazo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Posturas fundamentales:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Postura media y alta:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Con los pies en una misma línea.</li> <li>En puntillas.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Desplazamientos:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Hacia adelante, atrás y laterales.</li> </ol> </li> <li>Desarrollo de la carrera:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Carrera normal de frente.</li> <li>Carrera con arranque explosivo.</li> <li>Carrera con cambio de dirección.</li> </ol> </li> <li><b>Práctica de la variante de antebrazo.</b></li> <li>Recepción con antebrazo, pecho, y muslo:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Sin o con rebote.</li> </ol> </li> <li>Golpeo (pase):                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Golpe directo:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Con el antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (pecho y muslo).</li> </ol> </li> <li>Golpeo después de un rebote:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Con antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (pecho y muslo).</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Tiros al aro                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Tiro directo al aro:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Con el antebrazo.</li> <li>Con auxiliares (muslo y rodilla).</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Saques con antebrazo sin y con rebote.</li> <li><b>Desarrollo del juego, 1 contra 1 y 2 contra 2.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume con agrado y compromiso la ejercitación que se deriva de la práctica del Chaaj.</li> <li>Demuestra disciplina en el control de la dosificación de la tarea en clase.</li> <li>Valora los beneficios de la actividad física y su incidencia en la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecuta correctamente el gesto técnico en la recepción, tiro y saque del Chaaj.</li> <li>Supera notablemente el nivel de habilidad técnica en el Chaaj de acuerdo a sus capacidades.</li> <li>Alcanza a superar sus propios niveles de rendimiento técnico del Chaaj.</li> </ul>



## GLOSARIO

### ACROBACIA

Contorsiones y ejercitaciones que implican a la totalidad del cuerpo y que requieren que en algún instante este se suspenda en el aire total o parcialmente.

### AGILIDAD

Habilidad para moverse con rapidez. Esta significa destreza y celeridad de movimientos.

### ALFIL

Simboliza un oficial del ejército o un funcionario medio, por eso en algunas lenguas se llama el obispo. Originalmente era un elefante (cosa que hace pensar que Aníbal no debió ser el único que dio un uso militar a este proboscideo), de hecho el nombre castellano proviene del árabe ¡al fil! "el elefante" (marfil significa que representa una persona estilizada de estatura media, normalmente con mitra y yelmo).

### APERTURA

Es la fase inicial de una partida de Ajedrez

### APTITUD FÍSICA

Relación de posibilidades actuales de un sujeto entre una tarea físico-deportiva a realizar y la capacidad de realizar la misma.

### COMPAS MUSICAL

El compás es la división de la música en partes iguales. El

compás se subdivide en partes iguales, a las que llamamos tiempos; en cada compás puede haber dos, tres, cuatro o más de ellos.

La cantidad y el tipo de partes se expresa mediante un número fraccionario, con su correspondiente numerador y denominador.

### COMPÁS DE 4 TIEMPOS

Se marca con un movimiento abajo, uno a la izquierda, uno a la derecha y otro arriba.

### COMPÁS DE 3 TIEMPOS

Se marca con un movimiento abajo, uno a la derecha y otro arriba.

### COMPAS DE 2 TIEMPOS

Se marca con un movimiento abajo y otro arriba.

### CONTRACCIÓN ISOTÓNICA FASE CONCÉNTRICA

Es cuando se produce un acortamiento del músculo, el movimiento se realiza a favor de la fuerza que genera la contracción muscular.

### CONTRACCIÓN ISOTÓNICA FASE EXCÉNTRICA

Es cuando se produce un alargamiento del músculo, la contracción muscular se opone al movimiento (en la caída de un salto, bajar la escalera).

### **CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA**

Se produce fuerza pero no se genera movimiento, el musculo no modifica su longitud por ejemplo empujar una pared-

### **CONTRACCIÓN ISOCINÉTICA**

Acción de vencer una resistencia variable que obliga al musculo a trabajar con la misma intensidad a lo largo de todo el recorrido aumentando la resistencia cuando aumenta.

### **COMPOSICIÓN GIMNASTICA MUSICAL**

Acciones motoras en cuadros gimnásticos acompañadas de formaciones y desplazamientos y los pasos de baile de la danza especifica de carácter colectivo y masivo, acompañados y armonizados con un fondo o tema musical.

### **COREOGRAFÍA**

Composición rítmica y técnica de una prueba armonizada con música. Es el resultado final de la ordenación de las acciones motoras en frases y del proceso de composición de las mismas realizada por el coreógrafo. Para la creación coreográfica se utiliza como fuentes de inspiración, entre otras la condición humana, las artes y las ideas. Al autor de la coreografía le corresponde buscar, comparar, escoger y componer frases de movimiento que le permitan transmitir al espectador.

### **DANZA CREATIVA**

La riqueza de esta propuesta reside en el hecho de que el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborando su

propio lenguaje gestual. Consiste en una concienciación del movimiento pensado, vivido y recreado, cuyo principio puede inspirarse en cualquier elemento del mundo que nos rodea, en la cual el alumno ha de aprender a utilizar la música bajo formulas de dialogo. Para ello, es conveniente utilizar diferentes estilos y fuentes musicales a fin de favorecer un máximo enriquecimiento del vocabulario rítmico.

### **DESPLAZAMIENTOS**

Es el medio para pasar de una formación a otra (cambio de formación), se puede hacer caminando, corriendo o realizando diferentes ejercicios o pasos de baile.

### **EL CABALLO**

Simboliza el arma de caballería y la pieza es una figura que representa el cuello y la cabeza de un caballo.

### **EL PEON**

El peón es la pieza que se coloca delante de las piezas, en la línea 2 para las blancas y en la 7 para las negras. Su inicial en español es P lo mismo que en inglés —de pawn, peón— pero esta inicial sólo se usa en la notación descriptiva, ya que en la notación algebraica se prescinde de las letras de figuras y se indican las coordenadas del tablero.

### **EL REY**

Es la pieza más importante del juego de ajedrez. Es una de las piezas más débiles del juego. El objetivo del juego es atrapar al rey enemigo, pues no se permite

la captura de éste (jaque mate). Si un rey se encuentra en amenaza de ser capturado se dice que está en jaque, y el jugador debe librarse de la amenaza.

### **ENROQUE**

Movimiento especial que permite colocar al Rey de un jugador en una casilla que esté razonablemente a salvo de un ataque enemigo. Existen dos tipos de Enroque: Enroque corto (flanco de Rey) y Enroque largo (flanco de Reina.) En notación, el símbolo de Enroque es: "0-0 (corto) y 0-0-0 (largo)." Para efectuar el enroque, es preciso que las casillas intermedias entre el Rey y Torre no estén ocupadas ni amenazadas, que el Rey no esté en jaque y que el Rey o la Torre hayan hecho algún movimiento.

### **EQUILIBRIO**

La capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez pérdidas en contra de cuantos factores externos influyan en el mantenimiento de dicha postura.

### **GIMNASIA RÍTMICA**

Es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, en el caso de la Gimnasia Rítmica esta se realiza con acompañamiento musical, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales.

### **LA FUERZA**

se concibe como la capacidad de superar cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se le considera que es

una de las capacidades más importantes, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales.

### **FUERZA MÁXIMA**

Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerza externas.

### **FUERZA RESISTENCIA**

Es la capacidad de realizar repetidas contracciones musculares para vencer resistencias suaves pero durante mucho tiempo.

### **FLEXIBILIDAD**

Es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar estiramientos den los músculos, los cuales se preparan para el movimiento. El objetivos de estos ejercicios es, pues, prepararse para pasar del reposo a la actividad consiguiendo reducir la tensión muscular y permitiendo de esta forma un movimiento más libre.

### **JAQUE**

Es la jugada que se produce cuando el Rey se encuentra en una casilla dominada por una pieza del bando contrario, como consecuencia de la última jugada del adversario.

### **JAQUE MATE**

Jugada del Ajedrez que pone fin a una partida por estar

amenazado el rey y no poder salvarse ni protegerse con otra pieza.

### **LA DAMA**

La dama, también conocida popularmente como reina, es la pieza más poderosa en el juego de ajedrez debido a la amplitud de movimientos que puede llegar a realizar.

### **LA TORRE**

La torre, antiguamente llamada roque, es una pieza del juego del ajedrez. Al comienzo de la partida cada jugador dispone de dos, que se sitúan en las esquinas del tablero más cercanas a su posición. En notación algebraica, las torres blancas empiezan en a1 y h1, mientras que las torres negras comienzan en a8 y h8. Antiguamente se le denominaba roque, palabra de la que proceden enroque y enrocar.

### **NOTACIÓN DE LA JUGADA**

Es un sistema que permite registrar por escrito el desarrollo de la partida.

### **RAPIDEZ**

Capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

### **RAPIDEZ DE REACCIÓN**

Capacidad que permite responder o actuar ante un estímulo en el menor tiempo posible.

### **RAPIDEZ DE TRASLACIÓN**

Capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un

lugar a otro en el menor tiempo posible.

### **REEQUILIBRACIÓN**

Equilibrio con apoyo y ayuda de dos o más alumnos en las que conjuntamente se forman diversas figuras o formas. Se conocen comúnmente como "pirámides"

### **RECORRIDOS MOTRICES**

Ejercicios de diversa habilidad y dificultad en serie que se ejecutan en forma interrumpida y secuencial durante una trayectoria debidamente establecida con variaciones en la forma de desplazamiento.

### **RESISTENCIA**

Capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

### **RESISTENCIA AEROBICA**

Ejercicios de diversa habilidad y dificultad en serie que se ejecutan en forma ininterrumpida y secuencial durante una trayectoria debidamente establecida con variaciones en la forma de desplazamiento.

### **RESISTENCIA DE LARGA DURACIÓN**

Capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante una distancia o un tiempo de más de 8 minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aeróbicas.

### **RESISTENCIA DE LA RAPIDEZ**

Capacidad de no permitir el descenso de

la velocidad o movimiento de traslación en una distancia corta o también como la capacidad de poder realizar una y otra vez movimientos rápidos en competencia de larga duración.

### **TABLAS**

Es el nombre que recibe un final en empate en el juego del ajedrez, según el reglamento de este juego de mesa.

### **VALOR DE LAS PIEZAS**

Los estudiosos del Ajedrez han establecido un valor convencional a todas las piezas basándose en la práctica y su experiencia. Los valores comúnmente aceptados son de la siguiente manera:

Peón= 1 punto, Caballo= 3 puntos, Alfil= 3 puntos, Torre= 5 puntos, Reina= 9 puntos, Rey= Infinito.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Buzón Garlobo Francisco, Et.Al. "Actividades Masivas Gimnásticas en Cuba", Editorial Científico-Técnica, La Habana, Cuba, 1988.
2. Cagigal, José María, "Cultura Intelectual y Cultura Física", Editorial Kapeluez, Barcelona, España, 1979.
3. Castañer Balcells Marta, "Expresión Corporal y Danza", Editorial INDE, Barcelona, España, 2000.
4. Castañer Balcells Marta y Trigo Aza Eugenia, "La Interdisciplinariedad en la Educación Secundaria Obligatoria", Editorial INDE, Barcelona, España, 1998.
5. Charola Ana, "Manual Práctico de Aeróbic", Editorial Gymnos, Madrid, España,
6. Dirección General de Educación Física, Mineduc, "Guías Programáticas de Educación Física, de los Ciclos Básico y Diversificado del Nivel Medio", Guatemala, 2002.
7. Fernández Temiño Marta, "Step para todos", Editorial Gymnos, Madrid, España, 2000.
8. Florence Jacques Et. Al. "Enseñar Educación Física en Secundaria", Editorial INDE, Barcelona, España, 2000.
9. Frías Gómez Gregorio, "La Condición Física en la Educación Secundaria", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
10. García Ruso H Ma. "La Danza en la Escuela", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
11. González Gómez Ma. Dolores, "El Currículo de la Educación Física en Bachillerato", Editorial INDE, Barcelona, España, 1998.
12. González Ma. Dolores, Et. Al. "La Educación Física en Secundaria", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
13. González Ma. Dolores, Et. Al. "La Educación Física en Secundaria, Fundamentación Teórica", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
14. González Ma. Dolores, Et. Al. "Unidades Didácticas para Bachillerato I", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
15. Ministerio de Educación, "Estrategia de Transformación del Ciclo Básico del Nivel Medio", Documento para discusión, Guatemala, 2006.
16. Robles Mauricio, "El Libro del Ajedrez", Editorial LIBSA, España, 2004.
17. Roviva Marques Roser, "Unidades Didácticas para Secundaria XII, Deporte con imaginación", Editorial INDE, Barcelona, España, 2000.
18. Ruibal Plana Olga, "Unidades Didácticas para Secundaria V, Expresión Corporal", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
19. Ruiz Aguilera Ariel, Et. Al. "Gimnasia Básica", Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba, 1989.
20. Viviana Garófano Virginia y Arteaga Checa Milagros, "Las actividades coreográficas en la escuela", Editorial INDE, Barcelona, España, 1998.
21. Yague Cabezón José Ma. Y Lorenzo Caminero Flaviano, "Unidades Didácticas para Secundaria VII Fútbol, una propuesta curricular a través del juego", Editorial INDE, Barcelona, España, 1997.
22. Zamora Jorge L. "Didáctica de la Educación Física", Editorial Artemis Edinter, Guatemala, Reedición 2006.
23. Zamora Jorge L. "Evaluación de la Educación Física", Editorial Artemis Edinter, Guatemala, 2000.
24. Zamora Jorge L. "Educación y Desarrollo Motor", Editorial Artemis Edinter Guatemala, 2004.
25. Zamora Jorge L. "Epistemología de la Educación Física", Texto a publicarse por la Dirección General de Educación Física, Guatemala, 1997.
26. Zamora Jorge L. L. "Teoría, Dosificación, Planeamiento y Metodología del Condicionamiento Físico", Texto inédito a publicarse por la Editorial Artemis Edinter, Guatemala, 2007.