



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



CURRÍCULO NACIONAL BASE -CNB- Área de Educación Física

Nivel de Educación Media
Ciclo de Educación Básica



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

CURRÍCULO NACIONAL BASE -CNB- **Área de Educación Física**

Nivel de Educación Media
Ciclo de Educación Básica

Autoridades Ministeriales

Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda
Viceministra Técnica de Educación

María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra Administrativa de Educación

Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edna Portales de Núñez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa

Stephany Grace Cruz Corona
Directora en funciones de la
Dirección General de Currículo -Dige-cur-

Coordinación general Magali Aguilar González

Especialistas

Sandra Magali Aguilar González
Jaqueline Valeska Ovando Escobar
Luis Alfonso Peláez Argueta

Diseño y Diagramación

Sandra Alvarez
Eddy Cay

© **Ministerio de Educación (Mineduc)**
Dirección General de Currículo (Dige-cur)
6ª calle 1-36 zona 10, Edificio Valsari, 5º nivel, Guatemala, C.A. 01010
Teléfono: (502)2362 3581 - 2334 8333 - 2362 2457
www.mineduc.gob.gt/dige-cur
www.mineduc.gob.gt

Guatemala, 2023 Segunda edición

Este documento se puede reproducir total o parcialmente, siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación (Mineduc) como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.

Educación Física

Estimado docente:

El Ministerio de Educación con el propósito de fortalecer y promover mejoras en el desarrollo del proceso educativo del Nivel Medio Ciclo Básico, y consciente de la importancia de su labor con los estudiantes en los distintos espacios de aprendizaje, ha realizado una actualización del Currículo Nacional Base del área de Educación Física.

Dentro de los cambios que presenta el área de Educación Física, se pueden mencionar, la adición del componente de higiene y salud, vinculado con los otros dos componentes curriculares: condicionamiento y coordinación de la habilidad técnico deportiva.


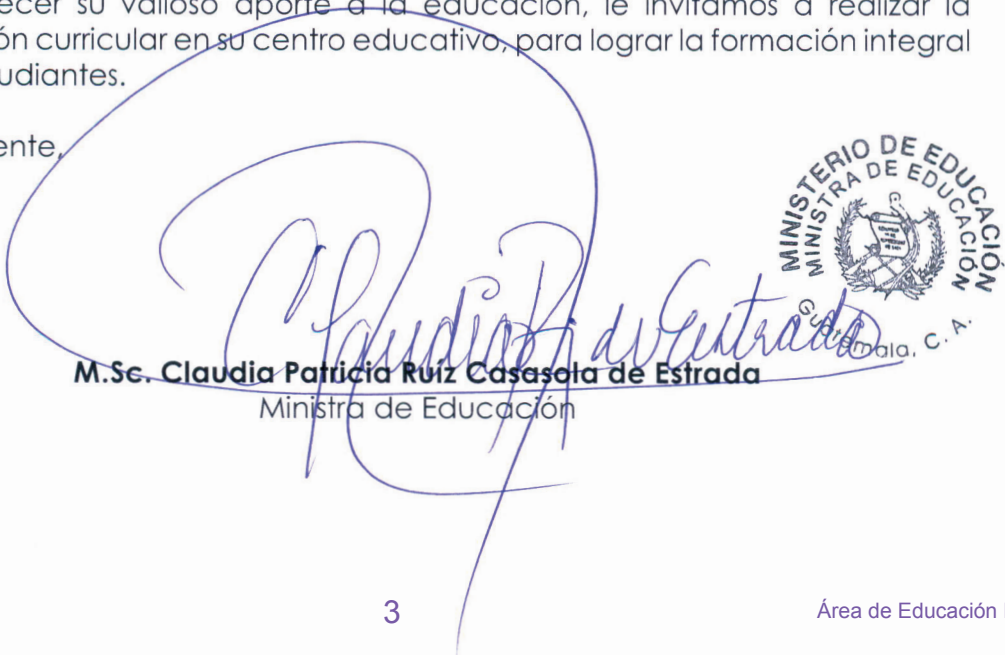
Por otra parte, se diseñaron competencias orientadas a cada componente, se redactaron nuevos indicadores de logro y se adecuaron los contenidos en sus tres saberes; ampliándolos en el diseño de los criterios de evaluación para su aplicación metodológica en todo el proceso. Estos últimos, fueron incorporados en una columna adicional para visualizarlos durante la planificación.

Con este nuevo enfoque del área de Educación Física se promueve el desarrollo integral de los estudiantes, haciéndolos conscientes de sus propias posibilidades para actuar en una sociedad compleja que requiere personas comprometidas con su salud y con hábitos de actividad física que coadyuven a un estilo de vida saludable.

Como facilitador del área, podrá seleccionar y utilizar diferentes medios para transformar en significativos, los saberes prescritos en este diseño curricular.

Al agradecer su valioso aporte a la educación, le invitamos a realizar la concreción curricular en su centro educativo, para lograr la formación integral de los estudiantes.

Atentamente,



M.Sc. Claudia Patricia Ruiz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Perfil de egreso

El perfil del estudiante que egresa del Ciclo Básico agrupa las capacidades y habilidades cognitivas, actitudinales y procedimentales que los estudiantes deben poseer al egresar del ciclo en los ámbitos del ser, hacer, conocer, convivir y emprender en los diferentes contextos en que se desenvuelve. Dichas capacidades y habilidades se agrupan de la manera siguiente:

1

Practica los valores en su ámbito individual, familiar y comunitario, en el marco de los derechos humanos para promover una cultura de paz, equidad e inclusión.

Orienta su conducta en función de una convivencia armónica. Esta, es necesaria para su realización como persona en los diferentes ámbitos; así mismo, para que se desempeñe con principios de justicia y promoviendo la participación colectiva.

2

Aplica destrezas de pensamiento lógico, científico, reflexivo, crítico, propositivo, creativo, orientado al bien común; en la vida cotidiana.

Aplica destrezas de pensamiento de alto nivel cognitivo que le permiten reflexionar, emitir juicios críticos, pensar de forma científica, proponer, construir aprendizajes y resolver creativamente situaciones cotidianas, orientado al bien común.

3

Se comunica seguro y efectivamente en distintos idiomas valorándolos como elementos importantes de la cultura.

Se comunica en forma oral y escrita seguro y efectivamente; además, se expresa en un idioma extranjero valorando todos los elementos de la cultura. Utiliza diferentes códigos verbales y no verbales para comunicarse en diferentes contextos y con distintos propósitos.



4

Actúa con dignidad e identidad individual, comunitaria y colectiva manifestando orgullo de ser guatemalteco.

Relaciona y argumenta, con base en hechos, los procesos sociales, culturales e históricos de Guatemala y del mundo. Esto lo hace para comprender y valorar su realidad lo que contribuye a que se sienta parte del constructo social guatemalteco, esforzándose por ello.

5

Aplica diversas tecnologías y saberes en proyectos de emprendimiento, fundamentados en principios de desarrollo sustentable, en diversos ámbitos (escolar y comunitario).

Aplica las tecnologías y saberes, utilizándolos en proyectos que favorecen el emprendimiento para el desarrollo sustentable, en diversos ámbitos como el escolar y el comunitario.

6

Valora diversas manifestaciones artísticas naturales y culturales y se expresa por medio de ellas.

Valora las expresiones artísticas con identidad nacional para motivar la creatividad individual y colectiva. Además, desarrolla la sensibilidad artística como medio de expresión de sus emociones mediante el arte y su vinculación con otras áreas de aprendizaje.

7

Utiliza en forma responsable los bienes naturales y servicios socioambientales para la conservación y mejoramiento del medio ambiente.

Asume comportamientos que evidencian el reconocimiento que los recursos naturales se constituyen como bienes naturales y servicios vinculados con el ámbito social y ambiental que pueden agotarse y por ello, deben utilizarse en forma racional, procurando su rescate, conservación y a la vez, contribuir a que futuras generaciones tengan la oportunidad de satisfacer sus propias necesidades en armonía con el medio ambiente.

8

Cuida su salud mediante la práctica de ejercicio físico, deporte, normas de salud y seguridad.

Asume un estilo de vida saludable, mediante actividades físicas deportivas y recreativas que coadyuvan a la comprensión de un bienestar social, mental, emocional y físico. De esta manera puede interactuar socialmente con respeto, pensamiento estratégico, trabajo en equipo e inclusividad entre otros.

9

Actúa con autonomía al tomar decisiones responsables, basadas en conocimientos, principios y valores.

Actúa con autonomía al tomar decisiones responsables. Considera las implicaciones individuales, colectivas y ambientales a corto y mediano plazo; basadas en conocimientos, principios y familia.

10

Dialoga para lograr consensos y el manejo efectivo de conflictos.

Reconoce sus emociones con el fin de desarrollarse como un ser humano respetuoso de la diversidad, las normas sociales y legales; mediante el diálogo, mejora sus relaciones interpersonales.

Área curricular Educación Física

Descriptor

El área de Educación Física en el Nivel Medio del Ciclo de Educación Básica, orienta el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones que se relacionan con determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo deseable que le permita al estudiante la construcción de los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

Propicia el desarrollo de estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas y ofrece entre las opciones posibles, el conocimiento necesario para las prácticas corporales y deportivas obtenido mediante información recabada por diversos recursos didácticos, incluyendo los tecnológicos y culturales a su alcance, así como actividades de ocio activo y el estímulo de un interés a lo largo de la vida, comprometido por la satisfacción que la actividad física le genera.

Desarrolla la cultura física y con ella hábitos perdurables de ejercitación física y todo lo relacionado con educación y salud, lo que se traduce en bienestar dentro de su contexto social y cultural. Su principal misión consiste en introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento para una participación autónoma, satisfactoria y duradera; estimulando el hábito de la práctica permanente de actividades físicas, dentro de una escala de actitudes, valores y principios, que la hagan perdurable en el transcurso de su vida como parte de su proyecto personal.

El nuevo enfoque del área orienta el proceso pedagógico en el desarrollo y la perfectibilidad de las habilidades motrices, vinculándolas con el fortalecimiento de actividades físicas para una vida saludable, con este propósito se agregó una competencia de área referida a la Higiene y Salud, así como el componente respectivo que complementa la importancia que tiene la salud en la calidad de vida de las personas.

Asimismo se enriquecieron los componentes físicos y deportivos, las competencias de grado, los indicadores de logro y los contenidos fueron actualizados de manera que respondieran al nuevo enfoque.

Se formularon nuevos contenidos para el componente de Higiene y Salud, así como una competencia con sus indicadores de logro, dentro de la misma línea de actualización, se tuvo cuidado que los saberes tuvieran relación con los temas transversales del currículo para poder tener integralidad con las demás áreas.

Respecto a los criterios de evaluación se mejoraron en su totalidad de manera que responda a los tres componentes transversales, a las competencias y a los indicadores de logro, con el objetivo de orientar a los docentes de acuerdo al nuevo enfoque que la Educación Física a nivel mundial está desarrollando.

Competencias de área

1. Desarrolla las capacidades percepto motrices y condicionales que le permiten aumentar los niveles de aptitud física en la adquisición del hábito del ejercicio.
2. Asume la práctica técnico deportiva como una integración social e intercultural, que le permite una vida activa.
3. Practica hábitos adecuados de nutrición, higiene y actividad física, para una mejor calidad de vida.

Componentes

1. **Condicionamiento:** orienta la práctica y la actividad física, se centra en el desarrollo de las capacidades condicionales de resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad, en función de una condición física saludable, tomando en cuenta diferencias entre hombre y mujeres, que guían y valoran los efectos positivos de la ejercitación física sobre el desarrollo equilibrado, salud y calidad de vida.
2. **Coordinación de la habilidad técnico deportiva:** comprende el seguimiento de la iniciación deportiva desde el segundo ciclo del Nivel de Educación Primaria, dándole seguimiento y consolidación, implicando un carácter lúdico de exploración de nuevas posibilidades y de iniciación deportiva; asumiendo la conceptualización del deporte como medio de la Educación Física, que instrumentalmente coopera desde su ámbito de influencia formativa desde el enfoque de las conductas motrices y al alcance de los propósitos educacionales; en la contribución para el desarrollo de un clima de respeto, tolerancia, participación activa y de libertad para fomentar en los estudiantes valores y convivencia pacífica.
3. **Higiene y salud:** desarrolla hábitos higiénicos y de nutrición que favorecen la salud física, mental y emocional, orientando el proceso educativo hacia la formación de conocimientos, actitudes y prácticas favorables a la conservación de la salud de las personas, de las familias y de la comunidad en general, manifestándose a lo largo de toda su formación promoviendo un estilo de vida saludable en armonía con la naturaleza.

Competencias de grado

Primero básico	Segundo básico	Tercero básico
1. Desarrolla capacidades físicas condicionales, aplicando normas y técnicas de seguridad en la práctica.	1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.	1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente.
2. Realiza acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales y armoniosas en su entorno.	2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.	2. Realiza prácticas deportivas promoviendo respeto, comunicación y armonía en la comunidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad, en actividades físico deportivas de la vida diaria.	3. Organiza un plan de actividad física permanente, para mejorar la calidad de vida individual y familiar.

Malla curricular

Área de Educación Física

Primero Básico

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
1. Desarrolla capacidades físicas condicionales, aplicando normas y técnicas de seguridad en la práctica.	1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla una serie de ejercicios de forma gradual al inicio de cada actividad física como parte del calentamiento físico. Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos hasta llegar al tiempo máximo. Salta de 1 a 3 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad. Sube y baja un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos. Toma el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos en cada momento, de la siguiente manera: P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos. Obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula $30,000 / (P1) + (P2) + (P3)$. Demuestra voluntariamente cualidades y valores en el trabajo de equipo 	1.1.1. Resistencia y resistencia de larga duración, condiciones aeróbicas, metabolismo de los carbohidratos 1.1.2. Discriminación de conceptos del valor, magnitud o nivel de la carga física 1.1.3. Importancia del calentamiento corporal 1.1.4. Carreras de resistencia de larga duración en distancia de 1,500 metros u 8 minutos 1.1.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón 1.1.6. Importancia del bienestar que la actividad física proporciona en la clase de Educación Física
	1.2. Utiliza la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> Define propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase. Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, después de la ejercitación con aplicación elevada de fuerza. Demuestra actitudes y valores en el trabajo en equipo. Selecciona los ejercicios para fortalecer los músculos de las piernas adecuados. 	1.2.1. Fuerza, fuerza máxima y estiramiento muscular 1.2.2. Despechadas con apoyo de rodillas 1.2.3. Abdominales <ul style="list-style-type: none"> Piernas flexionadas Piernas rectas 1.2.4. Sentadillas con semiflexión de rodillas 1.2.5. Importancia del esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	1.3. Se traslada de un lugar a otro en el menor tiempo posible.	<ul style="list-style-type: none"> Recorre tramos con cargas progresivas. Toma en cuenta la diferencia entre velocidad y rapidez, refiriéndose a la contracción rápida de un solo músculo o grupo muscular y a la velocidad, relacionando el espacio recorrido y el tiempo empleado, basado en los parámetros siguientes: <ul style="list-style-type: none"> Intensidad. Duración del estímulo. Intervalo de recuperación. Volumen. Demuestra actitudes y valores en el trabajo en equipo. Participa en las actividades de equipo que mejoren la rapidez de movimiento. 	1.3.1. Rapidez, rapidez de traslación y velocidad 1.3.2. Diferencia de rapidez y velocidad entre la distancia recorrida por la unidad de tiempo 1.3.3. Rapidez de traslación de carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 metros 1.3.4. Carreras rápidas esquivando obstáculos 1.3.5. Ejercicios de carreras rápidas subiendo trechos 1.3.6. Actividades colectivas para mejorar la capacidad de rapidez
	1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Verifica el aumento de la amplitud en las diferentes mediciones hacia el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos. Considera el grado de participación, nivel de tolerancia, autocontrol, cooperación el desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje. Mejora el nivel de flexibilidad de los diferentes grupos musculares. 	1.4.1. Flexibilidad y estiramiento corporal, definición y características 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral 1.4.3. Ejercicios para la movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices 1.4.4. Actividades para mejorar la flexibilidad
2. Realiza acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales y armoniosas en su entorno	2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y los representa de diversas maneras. Realiza los gestos técnicos de forma aceptable para poder participar en las pruebas. 	2.1.1. Importancia de la no violencia en las actividades deportivas y recreativas 2.1.2. Características principales de la historia y conceptos técnicos del atletismo

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> Alcanza de forma progresiva la velocidad de desplazamiento. Refuerza las habilidades individuales en las diferentes pruebas realizadas. 	<p>2.1.3. Reglas del atletismo en la práctica de las pruebas de pista y campo</p> <p>2.1.4. Carreras de velocidad y relevos aplicando la técnica de salida y llegada</p> <p>2.1.5. Saltos de altura utilizando la técnica ventral y tijera</p> <p>2.1.6. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran</p> <p>2.1.7. Importancia en el cumplimiento de las tareas asignadas en la clase</p>
	2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y los representa de diversas maneras. Coordinación y fluidez en la posición estática y dinámica en los desplazamientos y mantenimiento del equilibrio en el movimiento de los pies en paradas, fintas y giros. Verifica la coordinación entre el desplazamiento y la flexión y extensión de brazos, en el pase y la recepción; la efectividad del pase y la fluidez del movimiento. Mantiene fluidez y coordinación en los cambios de dirección y desplazamientos con diferentes velocidades. Realiza un circuito integrando las diferentes variantes y utilizando coordinadamente el lado derecho e izquierdo de su cuerpo o aplicándolo en situaciones de juego y sin infracciones al reglamento. Respeto la línea de tiro, demostrando fluidez de movimiento, efectividad y ángulo de tiro. 	<p>2.2.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del baloncesto</p> <p>2.2.2. Vinculación de elementos técnicos ofensivos y defensivos en diferentes acciones motrices</p> <p>2.2.3. Drible con cambios de velocidad y dirección</p> <p>2.2.4. Ejercicios de pase en desplazamiento</p> <p>2.2.5. Movimientos de recepción y tiro al aro</p> <p>2.2.6. Desplazamientos en diferentes direcciones, con cambios de velocidad y juego de pies en diferentes acciones motrices</p> <p>2.2.7. Ejercicios de doble ritmo y sus variantes</p> <p>2.2.8. Interés por aumentar su capacidad técnica ofensiva y defensiva en diferentes situaciones</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico-deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías y caracterización. • Realiza acciones técnicas destinadas a una óptima utilización del balón con el propósito de predominar la conducción en búsqueda de una eficaz comunicación técnica entre el estudiante y el balón. • Realiza el dribling en la carrera de manera que permita el cambio de ritmo sin infracción al reglamento. • Utiliza en situaciones de juego ofensivas y defensivas, los elementos de forma precisa, con movimientos coordinados, dependiendo las diferentes situaciones o distancias que se presenten durante la práctica. • Toma en cuenta la coordinación entre el balón y las diferentes partes del cuerpo evidenciando dominio y fluidez de movimiento. 	<p>2.3.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del fútbol</p> <p>2.3.2. Elementos técnicos ofensivos y defensivos en la práctica deportiva</p> <p>2.3.3. Conducción de balón con diversas zonas de contacto: - sin y con oposición - con cambios de dirección y ritmo</p> <p>2.3.4. Tiros al marco</p> <p>2.3.5. Dominio de balón con diferentes partes del cuerpo</p> <p>2.3.6. Recuperación del balón</p> <p>2.3.7. Importancia de la mejora individual en la aplicación de la técnica defensiva y ofensiva de fútbol</p>
	2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico-deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y los representa de diversas maneras. • Demuestra nivel de dominio en la cancha encadenando fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios, dependiendo de las situaciones de juego que se presentan. • Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica ejecutándolo de manera correcta y efectivamente sin infracción al reglamento. 	<p>2.4.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del voleibol</p> <p>2.4.2. Elementos técnicos ofensivos y defensivos del voleibol en la práctica deportiva</p> <p>2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha</p> <p>2.4.4. Recepción alta y media, sin y con desplazamiento</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta. • Ejecuta con fuerza y seguridad la trayectoria del balón según la posición en que se encuentre. • Utiliza las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad. 	<p>2.4.5. Servicio frontal bajo</p> <p>2.4.6. Acciones motrices para la práctica del voleo frontal</p>
	2.5. Aplica los elementos técnicos del balonmano de forma correcta y optimizando su habilidad técnico deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras. • Coordinación y fluidez en la posición estática y dinámica en los desplazamientos y mantenimiento del equilibrio en el movimiento de los pies sin infracciones al reglamento. • Coordinación en dependencia de la acción del que dribla, la complejidad de la ejecución y la posición del adversario en situación de juego. • Se anticipa a las trayectorias del balón y adoptando la posición básica, de manera correcta y efectiva sin infracción al reglamento. • Respeta la línea de tiro, el agarre del balón, la fluidez del movimiento, la efectividad y los diferentes ángulos de tiro. • Integra las diferentes variantes utilizando coordinadamente el lado derecho e izquierdo de su cuerpo o aplicándolo en situaciones de juego y sin infracciones al reglamento. • Utiliza las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad. 	<p>2.5.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del balonmano</p> <p>2.5.2. Elementos técnicos ofensivos y defensivos del balonmano en la práctica deportiva</p> <p>2.5.3. Técnica ofensiva y defensiva en situaciones de juego para la posición fundamental y desplazamientos</p> <p>2.5.4. Manejo de balón y trabajo de pies en la técnica ofensiva</p> <p>2.5.5. Ejercicios del dribling y sus variantes</p> <p>2.5.6. Práctica de pase aplicando sus diferentes variantes</p> <p>2.5.7. Recepción aplicando diferentes variantes</p> <p>2.5.8. Tiro al marco aplicando las diferentes variantes</p> <p>2.5.9. Ciclo de tres pasos de forma coordinada</p> <p>2.5.10. Aumenta el grado de habilidad técnico deportiva del balonmano.</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	2.6. Construye de forma coordinada composiciones gimnásticas aplicando movimientos y ritmos para la mejora de la habilidad motriz.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación. • Diferencia las habilidades motrices básicas de ejercicios contruidos para practicar con diferente grado de dificultad y realizando los ajustes corporales necesarios para poder ejecutarlos de manera segura, placentera. • Crea condiciones favorables para perfeccionar la educación motora combinando los movimientos con la música, la imaginación, el placer por el movimiento, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. • Demuestra creatividad en construir grupalmente composiciones gimnásticas, con y sin elementos, identificando las características, utilizando los desplazamientos gimnásticos como enlaces y recordando pautas de trabajo colectivo, para encontrar maneras seguras, eficaces y placenteras al realizarlas. 	<p>2.6.1. Características de gimnasia rítmica, ritmo motriz y ritmo musical</p> <p>2.6.2. Expresión corporal y pasos en acciones motrices con diferentes ritmos</p> <p>2.6.3. Ritmo motriz y musical de forma individual y grupal</p> <p>2.6.4. Composiciones gimnásticas aplicando entradas, formaciones y salidas</p> <p>2.6.5. Composiciones gimnásticas aplicando los diferentes ritmos</p> <p>2.6.6. Limitaciones de desempeño y formas de superarlas, apelando a las habilidades y destrezas</p> <p>2.6.7. Nuevas formas o alternativas para resolver una situación motriz</p>
	2.7. Vincula los elementos del ajedrez, para mejorar la habilidad de los procesos mentales.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y los representa de diversas maneras. • Crea y recrea individualmente y con pares nuevos juegos, acordando objetivos y reglas, respetando los acuerdos y modificando las reglas para continuar participando según sus intereses y necesidades. • Reconoce el valor de las piezas. 	<p>2.7.1. Características de la historia y reglas del ajedrez</p> <p>2.7.2. Fundamentos del ajedrez de apertura, tablero, valor y captura de las piezas</p> <p>2.7.3. Ejercicios de movimientos en el tablero</p> <p>2.7.4. Tipos de apertura del ajedrez</p> <p>2.7.5. El valor de las piezas según la situación de juego</p> <p>2.7.6. Movimientos y captura de piezas</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
			2.7.7. Aumenta el grado de habilidad en el ajedrez
	2.8. Conoce y emplea los elementos técnicos del Chaaj o Juego de Pelota Maya, mejorando su habilidad técnico deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación. • Coordinación y fluidez en las diferentes posiciones y desplazamientos. • Utiliza en situaciones defensivas y ofensivas movimientos coordinados de pase y recepción. • Recrea individual y con compañeros, nuevas situaciones de juego, con objetivos y reglas. 	2.8.1. Características de la Historia del Chaaj o Juego de Pelota Maya y sus reglas
			2.8.2. Práctica de la variante del antebrazo y posiciones fundamentales
			2.8.3. Acciones motrices para el trabajo de juego de pies
			2.8.4. Acciones motrices para el dominio de balón con las distintas partes del cuerpo
			2.8.5. Pase y recepción de forma estática y en desplazamiento, con la cabeza, antebrazo, pecho o muslo en diferentes situaciones de juego
			2.8.6. Actividades motrices aplicadas al Chaaj o Juego de Pelota Maya
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	3.1. Localiza la toma del pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica el adecuado uso de la toma de frecuencia cardíaca en el desarrollo de diferentes actividades físicas y la conciencia crítica en el estudiante de aplicación • Recrea individual y con compañeros, nuevas situaciones de juego con objetivos y reglas. • Relaciona talla, peso y edad con desarrollo físico. 	3.1.1. Vinculación de los conceptos de frecuencia cardíaca en la práctica deportiva
			3.1.2. Toma del pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo, en reposo, durante y al final de la actividad física
			3.1.3. Importancia de la frecuencia cardíaca en las actividades físicas para optimizar sus funciones orgánicas
			3.2.4. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona las mediciones de peso y talla. • Reconoce las tablas para determinar peso y talla. • Investiga sobre la importancia de la alimentación adecuada según la actividad física que realiza en la escuela. 	3.2.2. Diferentes mediciones para establecer su talla y peso adecuado 3.2.3. Tablas para determinar peso y talla según su edad 3.2.4. Importancia de la ejercitación física, para la conservación del peso adecuado
	3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.	<ul style="list-style-type: none"> • Se hidrata constantemente. • Socializa los beneficios del buen descanso y tiempo efectivo de sueño. • Posee hábitos de higiene diaria. 	3.3.1. Hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física 3.3.2. Efectos de una adecuada hidratación para su recuperación orgánica después de una carga física prolongada 3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño 3.3.4. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud

Relación de los componentes del condicionamiento físico con las unidades didácticas

No.	Condicionamiento Físico	Unidades Consecutivas	Unidades Alternativas	Higiene y Salud
1	Resistencia	Atletismo	Balonmano	Pulso cardíaco, seguridad alimentaria y nutricional, hidratación y reposo adecuado
2	Fuerza	Baloncesto	Chaaj o Juego de Pelota Maya	
3	Rapidez	Futbol	Ajedrez	
4	Flexibilidad. (1º. y 2º. Básico) Agilidad (3ro. Básico)	Voleibol	Gimnasia rítmica	

Malla curricular

Área de Educación Física

Segundo Básico

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.	1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de recorridos, saltos de cuerda o subir el escalón.	<ul style="list-style-type: none"> • Parafrasea conceptos básicos, propiedades, categorías, características y diferencias. • Realiza series de ejercicios y movimientos suaves antes de cualquier actividad física. • Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos hasta llegar al tiempo máximo. salta de 2 a 8 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad. • Sube y baja un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos (repeticiones). Toma el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos cada momento, de la siguiente manera P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos. Se obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula $30,000/(P1) + (P2) + (P3)$. • Voluntad, disposición, respeto y valores en el trabajo de equipo. • Evidencia aseo personal e hidratación adecuada. • Respeta las normas de convivencia en clase. 	1.1.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de media duración en procesos anaeróbicos y aportes energéticos
	1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.		<ul style="list-style-type: none"> • Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, diferenciación y clasificación. • Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, no mayor a 10 segundos. • Realiza ejercicios con aplicación elevada de fuerza y pausas adecuadas para la relajación del tono muscular.
			1.2.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de fuerza rápida 1.2.2. Tipos de contracción muscular en procesos anaeróbicos y aportes energéticos

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> Valora su esfuerzo físico por medio del ejercicio continuo. Realiza circuitos de actividades motrices. 	<p>1.2.3. Ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes de tiempo no superiores a 10 segundos</p> <p>1.2.4. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos con variantes de tiempo no superiores a 10 segundos</p> <p>1.2.5. Trepas y escalar aplicando fuerza rápida</p> <p>1.2.6. Arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones</p> <p>1.2.7. Actividades motrices aplicadas a la fuerza rápida</p>
	1.3. Realiza carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.	<ul style="list-style-type: none"> Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación. Demuestra el grado de rapidez con la que realiza un movimiento o un desplazamiento con tiempo determinado. Combina máxima velocidad con movimientos, como respuesta a situaciones cambiantes. Demuestra actitudes positivas y valores en el trabajo en equipo, aseo personal, respeto a los demás, al material didáctico, normas de convivencia en clase, esfuerzo personal, así como la hidratación adecuada. Realiza series de ejercicios de máxima intensidad. 	<p>1.3.1. Categorías y características conceptuales de resistencia a la rapidez, condicionamiento físico, procesos metabólicos anaeróbicos</p> <p>1.3.2. Carreras cortas con repeticiones en tiempo determinado</p> <p>1.3.3. Movimientos rápidos en tiempos determinados</p> <p>1.3.4. Ejercicios de máxima intensidad de 20 a 22 segundos</p> <p>1.3.5. Estrategias para culminar la tarea</p> <p>1.3.6. Manifiesta esfuerzo por culminar la tarea de resistencia a la rapidez</p>
	1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.	<ul style="list-style-type: none"> Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación. Demuestra aumento de la amplitud y pausas en los recorridos de las articulaciones y la elongación de los músculos. 	1.4.1. Categorías de conceptos: flexibilidad, elasticidad muscular, movilidad articular, tipos de articulaciones, calentamiento muscular y estiramiento corporal, función antagonista y agonista de los músculos

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> Individual Sin elementos En parejas Con elementos De forma estática En movimiento Demuestra fluidez de movimiento sin resentimiento muscular al combinar la contracción y relajación adecuadas. 	<p>1.4.2. Ejercitación para la movilidad de la columna vertebral al frente</p> <p>1.4.3. Ejercicios con movimientos de flexibilidad de la cadera</p> <p>1.4.4. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de las piernas</p> <p>1.4.5. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de la pelvis</p> <p>1.4.6. Importancia de la flexibilidad para la prevención de lesiones deportivas</p>
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.	2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.	<ul style="list-style-type: none"> Establece propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación, vinculación relevante de los conceptos. Supera gradualmente sus tiempos, alturas y distancias. Aplica la técnica correcta en la entrega de estafetas y respeta las reglas. Promueve confianza en el trabajo de equipo. Demuestra liderazgo en diversas actividades. 	<p>2.1.1. Caracterización de los conceptos de los eventos de pista y campo</p> <p>2.1.2. Carreras de velocidad</p> <p>2.1.3. Carreras de relevos</p> <p>2.1.4. Salto de longitud y de altura (ventral y tijera)</p> <p>2.1.5. Impulsión completa de la bala</p> <p>2.1.6. Aumento de la habilidad técnica deportiva por medio de la práctica del atletismo</p>
	2.2. Aplica la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto de forma gradual y creativa.	<ul style="list-style-type: none"> Establece con propiedad cada uno de los elementos técnicos ofensivos y defensivos y los representa de diversas maneras. Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas en fintas y pantallas. Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas. Respeta las reglas en los ejercicios de: tiro desde la línea, fluidez del movimiento, efectividad y ángulo de tiro y coordinación en el doble ritmo. 	<p>2.2.1. Definición de los conceptos de los elementos y las acciones técnicas en la práctica del baloncesto</p> <p>2.2.2. Técnica ofensiva en fintas y pantallas</p> <p>2.2.3. Fintas al pase, tiro y entrada</p> <p>2.2.4. Combinación de diferentes pantallas</p> <ul style="list-style-type: none"> Directa Indirecta Deliberada <p>2.2.5. Ejercicios de marcaje al driblador</p> <p>2.2.6. Acciones técnicas nivel I (dos o más elementos técnicos en sucesión)</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a desarrollar valores personales y sociales en función de la convivencia pacífica dentro del contexto escolar. • Diferencia las técnicas defensivas y ofensivas del juego de baloncesto. 	<p>2.2.7. Diferentes tiros y doble ritmo</p> <p>2.2.8. Técnicas ofensivas y defensivas en diferentes situaciones de juego</p>
	2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • Explica conceptos técnicos, desarrollo histórico, categorías, características, y diferencias de los ejercicios de defensa y ataque. • Aplica técnicas correctas y reglamentadas durante situaciones reales de juego. • Evidencia tolerancia, autocontrol, cooperación en el desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje. • Realiza combinaciones de ejercicios técnicos de fútbol. • Demuestra liderazgo en distintas actividades. 	<p>2.3.1. Definición de los conceptos relacionados con los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del fútbol</p> <p>2.3.2. Dominio del control de balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepción • Conducción • Detención • Tiro <p>2.3.3. Ejercitación de detenciones imprevistas sin y con balón</p> <p>2.3.4. Coordinación de despeje de balón</p> <p>2.3.5. Anticipación de balón</p> <p>2.3.6. Importancia del cumplimiento del trabajo asignado en la clase de Educación Física</p>
	2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Explica conceptos, desarrollo histórico, categorías, características y diferencias de los elementos técnicos del voleibol. • Demuestra nivel de dominio de los fundamentos técnicos, tácticos y reglas, dependiendo de las situaciones de juego que se presenten. • Demuestra seguridad y control del balón en fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta. • Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica sin infracción al reglamento. • Realiza movimientos en respuesta a la fuerza y trayectoria del balón según la posición en que se encuentre. 	<p>2.4.1. Vinculación de conceptos relacionados con los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del voleibol y su reglamento</p> <p>2.4.2. Ejercicios de recepción baja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin desplazamiento • Con desplazamiento <p>2.4.3. Servicio frontal bajo y alto</p> <p>2.4.4. Ejercicios de voleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin desplazamiento • Con desplazamiento <p>2.4.5. Situaciones de juego reglamentarias</p> <p>2.4.6. Ejercicios para aumentar la habilidad motriz en la ejercitación del voleibol</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<ul style="list-style-type: none"> Lleva el control de frecuencia cardíaca en diferentes tipos de actividad física que realiza. 	2.4.7. Vinculación de los conceptos y características de los elementos y técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del balonmano y su reglamentación
	2.5. Incrementa gradualmente la aplicación de los elementos técnicos del balonmano generando situaciones de juego.	<ul style="list-style-type: none"> Parafrasea los conceptos, categorías, propiedades, caracterización, diferenciación y clasificación de los elementos técnicos del balonmano. Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas. Mantiene control de la pelota en el tiro con relación a fuerza, distancia, altura y trayectoria. Desarrolla con seguridad el ciclo de tres pasos coordinando la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta en las variantes de lanzamientos. Realiza la técnica correcta frente a situaciones determinadas. Se interesa por participar activamente promoviendo el trabajo en equipo. 	2.5.1. Dribling con cambio de velocidad y dirección 2.5.2. Ejercicios de pase y recepción en desplazamiento 2.5.3. Tiro en suspensión 2.5.4. Ciclo de tres pasos con diferentes tipos de lanzamientos 2.5.5. Técnica del bloqueo frontal y lateral 2.5.6. Demuestra optimismo en el aumento de destreza en la ejecución de los elementos técnicos del balonmano
	2.6. Realiza de forma creativa diferentes secuencias de movimientos rítmicos en la presentación de coreografías.	<ul style="list-style-type: none"> Coordina motrizmente los movimientos con la música de diferentes ritmos. Combina diferentes tipos de movimiento. Practica con diferentes niveles de dificultad la utilización de elementos en desplazamientos con acompañamiento musical. Realiza los ejercicios con seguridad, armonía y expresividad. 	2.6.1. Categorización conceptual de movimientos simultáneos, alternos, disociados, complejos y coreografía completa 2.6.2. Acciones motrices en la elaboración de composiciones gimnásticas musicales con movimientos: <ul style="list-style-type: none"> Simultáneos Alternos Disociados Complejos

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
			2.6.3. Creación de coreografías aplicando formas y figuras <ul style="list-style-type: none"> • Sin elementos • Con elementos
			2.6.4. Trabajo en equipo para la armonización de movimientos corporales, acompañados de ritmos musicales
	2.7. Resuelve problemas planteados en los diferentes movimientos producidos en el ajedrez.	<ul style="list-style-type: none"> • Explica y representa de diversas formas los conceptos técnicos, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación y clasificación de los movimientos en ajedrez. • Resuelve problemas en un tiempo limitado. • Aumenta el efecto útil de las piezas en número de cuadros y direcciones de movimientos en la fase inicial de la partida. • Recrea individualmente y en pares nuevos juegos, respetando la norma. 	2.7.1. Caracterización conceptual de movimientos y estrategias del ajedrez
			2.7.2. Resolución de problemas en el ajedrez en función de movimientos de: <ul style="list-style-type: none"> • Apertura • Medio juego
			2.7.3. Formación en el centro del tablero
			2.7.4. Ejercicios de final de la partida: <ul style="list-style-type: none"> • Jaque mate • Tablas
			2.7.5. Los valores en el ajedrez
	2.8. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del Chaaj o Juego de Pelota Maya, de forma individual y colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona los conceptos técnicos en situaciones de juego. • Realiza diferentes ejercicios técnicos con diferentes partes del cuerpo. • Desarrolla con seguridad los tiros, coordinando la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta en las variantes. • Mejora su interrelación con los demás en la práctica del Chaaj, en favor de la no violencia. 	2.8.1. Conceptos de los elementos técnicos en la práctica del Chaaj o Juego de Pelota Maya
			2.8.2. Variante combinada: <ul style="list-style-type: none"> • Antebrazo • Cadera • Muslo
			2.8.3. Ejercicios de tiro al anillo (lupjom) con diferentes partes del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> • Antebrazo • Cabeza • Muslo
			2.8.4. Valores en el desarrollo técnico y motriz del Chaaj o Juego de Pelota Maya
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico-deportivas	3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo al incremento del pulso cardíaco	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica la fórmula de Fox y Haskell (220 - edad del estudiante para hombres y 225 mujeres). 	3.1.1. Formas de establecer la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM), zonas aeróbicas y frecuencia cardíaca (f.c.)

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
y de la vida diaria.	durante la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica diferentes técnicas de relajación muscular adecuadas a la actividad física realizada. • Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud. 	3.1.2. Técnicas elementales de la respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades coordinativas
			3.1.4. Factores que inciden en la condición física
			3.1.5. Ejercicios de relajación y respiración para el equilibrio psicofísico
3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias que realiza. • Identifica los principales riesgos de llevar una vida sedentaria • Reconoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las posibles soluciones. • Relaciona su talla y peso para entender mejor su cuerpo en función de la salud. • Valora la actividad física regular. • Promueve cambios importantes en el estilo de vida como consecuencia de hábitos higiénico-dietéticos. 	3.2.1. Equilibrio nutricional
			3.2.2. Causas y efectos de la vida sedentaria
			3.2.3. Causas y efectos de la obesidad
			3.2.4. Relación peso, estatura y edad
			3.2.5. Efectos del consumo de sustancias nocivas al organismo
3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.		<ul style="list-style-type: none"> • Expone los beneficios de dormir bien y la hidratación adecuada. • Reconoce los factores de riesgo que provoca la inactividad física y los evita para mantener un cuerpo sano. • Se interesa por los beneficios que el deporte tiene en sus procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida en la práctica cotidiana. 	3.3.1. Beneficios de dormir bien para la conservación de la salud
			3.3.2. Beneficios de la actividad física
			3.3.3. Incidencia de la actividad física en la mejora de las relaciones interpersonales, la participación y la no violencia

Malla curricular

Área de Educación Física

Tercero Básico

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente.	1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.	<ul style="list-style-type: none"> Define conceptos, propiedades, categorías, diferencias, clasificación, y vinculaciones relevantes. Logra de forma progresiva diferentes tiempos o distancias deseadas. Ejecuta diferentes tipos de salto o aumento del número de saltos seguidos en un tiempo de hasta 2 minutos, o subiendo y bajando el escalón hasta 2 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad. [Altura máxima del escalón 20 pulgadas (50,8 cm) para varones y 18 pulgadas (45,8 cm) para mujeres]. 	1.1.1. Conceptos de resistencia de corta duración, fuentes energéticas, vía anaeróbica aláctica y láctica, ácido láctico, consumo de oxígeno, umbral anaeróbico 1.1.2. Carreras de resistencia de corta duración en distancia de 200 a 600 metros de 2 a 10 minutos 1.1.3. Carreras hasta 2 minutos 1.1.4. Saltos a la cuerda o prueba del escalón hasta 2 minutos 1.1.5. Importancia por aumentar las capacidades físicas
	1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> Vincula los conceptos con la práctica en clase. Realiza repeticiones de ejercicios en forma de circuito con cargas externas o autocargas, como ejercicios de fuerza de brazos, tronco y piernas (incluir saltos o multisaltos), con y sin elementos. Realiza movimientos de fuerza resistencia, partiendo de una posición estática Relaciona la fuerza explosiva de los músculos de las 	1.2.1. Tipos de fuerza resistencia, tipos de contracción muscular, procesos anaeróbicos y aportes energéticos 1.2.2. Ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes de tiempo, con un máximo de repeticiones en 10 segundos 1.2.3. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos y variantes de tiempo con la posibilidad de realizar 10 repeticiones con un esfuerzo máximo 1.2.4. Tregar y escalar aplicando fuerza resistencia

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
		<p>piernas venciendo relativamente grandes resistencias que lo dificulten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de su imagen como resultado del ejercicio físico continuo. 	<p>1.2.5. Arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones</p> <p>1.2.6. Actividades motrices aplicadas a la fuerza resistencia que promuevan trabajo colaborativo</p>
	1.3. Mejora su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciona rápidamente ante diferentes estímulos. • Representa el grado de rapidez con el que se realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio en determinadas condiciones y tiempo. • Ejecuta movimientos a máxima velocidad en relación a la frecuencia y amplitud de los mismos y con respuestas rápidas a situaciones cambiantes. • Mantiene la concentración en las actividades físicas que realiza. 	<p>1.3.1. Rapidez de reacción, estímulos externos, tiempo de reacción y movimientos reflejos.</p> <p>1.3.2. Carreras con cambios de dirección utilizando diferentes estímulos.</p> <p>1.3.3. Movimientos rápidos en diferentes posiciones.</p> <p>1.3.4. Ejercicios de reacción simple y compleja</p> <p>1.3.5. Carreras reaccionando a diferentes estímulos y juegos de movimientos rápidos</p> <p>1.3.6. Movimientos en diferentes posiciones</p> <p>1.3.7. La concentración como elemento importante en la rapidez de reacción</p>
	1.4. Desarrolla agilidad en los diferentes ejercicios motrices que realiza.	<ul style="list-style-type: none"> • Define propiedades, categorías, clasificaciones y las relaciona en la práctica. • Vincula el alto grado de precisión, la calidad, tiempo y resultado en la ejecución de una tarea físico-motriz. • Realiza recorridos motrices llevando a cabo diferentes tipos de ejercicios de equilibrio sin y con elementos. • Encuentra en la actividad física un buen motivo para reflexionar sobre su calidad de vida. • Mejora su coordinación en la realización de ejercicios específicos. 	<p>1.4.1. Conceptos de agilidad, acrobacia y reequilibración</p> <p>1.4.2. Ejercicios coordinados de acrobacia elemental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giros • Enrollados • Ruedas <p>1.4.3. Recorridos físico-motrices combinando ejercicios sin y con elementos</p> <p>1.4.4. Ejercicios combinados de saltos, giros y desplazamientos</p> <p>1.4.5. Ejercicios con escaleras pliométricas para mejorar la coordinación</p> <p>1.4.6. Respeto por el nivel de agilidad de los compañeros en las tareas grupales</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo respeto, comunicación y armonía en la comunidad.	2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasificaciones de los eventos de pista y campo. • Supera tiempos, alturas y distancias aplicando la técnica correcta y respetando reglas del evento. • Incrementa la capacidad física respecto de sí mismo y al entorno en un nivel de dificultad progresivo. • Se esfuerza constantemente para mejorar su condición física. 	2.1.1. Eventos de pista y campo <ul style="list-style-type: none"> • Clasificación 2.1.2. Carreras con obstáculos 2.1.3. Carreras de relevos 2.1.4. Saltos <ul style="list-style-type: none"> • Alto • Triple 2.1.5. Lanzamiento del disco 2.1.6. Lanzamiento de jabalina 2.1.7. Importancia de la mejora individual en los diferentes eventos de atletismo
	2.2. Resuelve situaciones técnicas defensivas y ofensivas del baloncesto.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos de la acciones técnicas y tácticas del baloncesto. • Aplica la técnica correcta frente a situaciones determinadas. • Combina elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas y tácticas. • Incorpora en situaciones de juego la aplicación de acciones técnicas y tácticas, combinando diferentes variantes, según su capacidad. 	2.2.1. Conceptos de los elementos y acciones técnicas y tácticas en la práctica del baloncesto 2.2.2. Ejercicios de marcaje al driblador 2.2.3. Ejercicios de anticipación al pase 2.2.4. Ejercicios y actividades de rebote con encajonamiento 2.2.5. Aplicación de dos acciones técnicas simultaneas 2.2.6. Técnica ofensiva en la combinación de fintas, pantalla y rodar 2.2.7. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas 2.2.8. Ejercitación para mejorar las técnicas ofensivas y defensivas en diferentes situaciones de juego

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	2.3. Combina situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol de forma individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos de la acciones técnicas y tácticas de fútbol. • Ejecuta la técnica correcta frente a situaciones determinadas. • Realiza la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas. • Emplea correctamente, técnicas específicas durante situaciones reales de juego. • Expone sobre el deporte para incidir positivamente en el trabajo en equipo. • Desarrolla valores personales y sociales en el proceso formativo y la toma de decisiones individuales y colectivas. 	2.3.1. Conceptos de elementos, acciones técnicas y tácticas ofensivas y defensivas en la práctica del fútbol 2.3.2. Ejercicios de protección al balón y remate de cabeza 2.3.3. Ejercicios de marcación al atacante 2.3.4. Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas 2.3.5. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas 2.3.6. Importancia de los hábitos higiénicos en la ejercitación
	2.4. Resuelve situaciones técnicas defensivas y ofensivas del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos de las acciones técnicas y tácticas de voleibol. • Demuestra seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta. • Se anticipa a trayectorias del balón, adoptando la posición básica de manera correcta sin infracción al reglamento. • Valora el bienestar físico y de salud mediante la práctica del voleibol. 	2.4.1. Vinculación de los conceptos de elementos técnicos y acciones técnicas ofensivas y defensivas del voleibol y su reglamentación 2.4.2. Servicio frontal por arriba <ul style="list-style-type: none"> • Sin salto • Con salto 2.4.3. Voleo frontal y lateral con salto 2.4.4. Técnica del remate 2.4.5. Recepción <ul style="list-style-type: none"> • Sin desplazamiento • Con desplazamiento 2.4.6. Movimientos de bloqueo 2.4.7. Asistencia en diferentes situaciones de juego en el voleibol 2.4.8. Los valores en la práctica de voleibol

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	2.5. Ejecuta acciones técnicas defensivas y ofensivas de forma individual y grupal en el balonmano.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos de la acciones técnicas y tácticas de balonmano. • Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones de juego. • Ejecuta tácticas de juego en diferentes espacios y tiempo. • Intercambia roles de defensa o atacante en acciones técnicas. • Tira con seguridad y controla la pelota con relación a la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta. 	<p>2.5.1. Conceptos y características de acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del balonmano y su reglamentación</p> <p>2.5.2. Movimientos del <i>dribling</i> con finta y cambio de dirección</p> <p>2.5.3. Ejecución del ciclo de tres pasos con lanzamiento en suspensión</p> <p>2.5.4. Coordinación de la técnica ofensiva y defensiva</p> <p>2.5.5. Ejecución de la posición fundamental con desplazamiento</p> <p>2.5.6. Ejercicios de bloqueo frontal y lateral</p> <p>2.5.7. Acción técnica combinada con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dribling</i> y lanzamiento • <i>Dribling</i> y pase <p>2.5.8. El balonmano como deporte que genera participación de hombres y mujeres</p>
	2.6. Construye composiciones gimnásticas y coreografías con ritmos musicales, para la mejora de la expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza los tiempos musicales en las composiciones gimnásticas que construye. • Coordina movimientos físicos con relación a la música que escucha. • Adecua diferentes acompañamientos musicales para cada uno de los diferentes elementos de aprendizaje. • Promueve trabajo grupal y cooperativo, como medio de su formación e integración social. • Presenta situaciones de acciones motrices rítmicas que permitan la adaptación del grupo, a nuevas situaciones de aprendizaje. 	<p>2.6.1. Conceptos de tiempos musicales, composiciones gimnásticas y rítmicas</p> <p>2.6.2. Ejercicios de marcha, trote y saltos</p> <p>2.6.3. Creación de composiciones gimnásticas sin y con elementos</p> <p>2.6.4. Acciones motrices en entradas y salidas</p> <p>2.6.5. Tipos de formaciones</p> <p>2.6.6. Creación y aplicación de formas y figuras</p> <p>2.6.7. Desplazamientos con música</p> <p>2.6.8. Armonización corporal con diferentes ritmos musicales</p>

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
	2.7. Ejecuta diferentes tipos de ataque y defensa en el ajedrez anotando los movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos de los movimientos técnicos y estrategias del ajedrez. • Toma decisiones sujetas a condiciones de tiempo y espacio para el logro del objetivo propuesto. • Analiza la ejecución de los movimientos anotados. • Identifica la nomenclatura utilizada en las anotaciones de la partida. 	2.7.1. Caracterización conceptual de movimientos y estrategias del ajedrez
			2.7.2. Tipos de ataque <ul style="list-style-type: none"> • Rey al centro • Ataque de peones
	2.7.3. Diferentes tipos de defensa		
	2.7.4. Movimientos de enroque corto y largo		
	2.7.5. Estrategias de barrera de peones		
	2.7.6. Movimientos de contra ataque		
	2.7.7. Anotación de la partida del sistema algebraico y descriptivo		
	2.7.8. Importancia de la sincronización de movimientos en el tablero		
	2.8. Combina habilidades motrices, para ejecutar acciones que favorezcan la técnica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias y clasifica los elementos técnicos del juego de Pelota Maya. • Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones de juego. • Reconoce habilidades y valores acerca del entorno físico, cultural y social en que viven. 	2.8.1. Conceptos de los elementos técnicos en la práctica del Chaaj o Juego de Pelota Maya
			2.8.2. Movimientos del golpeo de rodilla
			2.8.3. Ejercicios para la variante de cadera
			2.8.4. Ejercicios de desarrollo técnico motriz del Chaaj o Juego de pelota Maya, para hombres y mujeres
3. Organiza un plan de actividad física permanente, para mejorar la calidad de vida individual y familiar.	3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Socializa ideas sobre el deporte como medio para una cultura de paz. • Promueve actividades entre estudiantes que mejoren las relaciones interpersonales y de integración grupal. • Demuestra hábitos de vida saludable (hidratación adecuada, higiene y alimentación sana). 	3.1.1. Actitudes antideportivas como una barrera hacia una sociedad democrática y multicultural: <ul style="list-style-type: none"> • Violencia física y emocional • Agresividad verbal • Xenofobia • Otros
			3.1.2. Estilos saludables de vida, a través de aprendizajes útiles y transferibles a la vida diaria
			3.1.3. Práctica deportiva de calidad, para mejorar las relaciones interpersonales

Competencias	Indicadores de logro	Criterios de evaluación	Contenidos
			3.1.4. Análisis sobre el consumismo en marcas deportivas y el uso publicitario de los deportistas
	3.2. Expone las etapas de un proyecto de vida saludable relacionándolo con la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Calcula el gasto calórico por actividades físicas realizadas. • Plantea mejoras en hábitos alimenticios que cubran los requerimientos nutricionales. • Relaciona la vida saludable con la elaboración de un proyecto nutricional. 	3.2.1. La actividad física como parte importante del proyecto de vida 3.2.2. Conceptos de carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías 3.2.3. Valor calórico de los alimentos que se consumen, en dependencia de la actividad física que realiza 3.2.4. Estudio de los hábitos alimentarios y la actividad física entre sus compañeros 3.2.5. Hábitos alimenticios de su comunidad en relación a la actividad física 3.2.6. Etapas de un proyecto de vida saludable
	3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve la convivencia sana, ambiente favorable al aprendizaje y aprendizaje cooperativo. • Propone estrategias para favorecer el desempeño en actividades colaborativas en su comunidad. • Contribuye a adquirir estilos de vida más sanos y de bienestar social. 	3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas 3.3.2. Propuestas de mejora en el trabajo colaborativo en el aula y en la comunidad educativa 3.3.3. Juegos cooperativos que favorecen la convivencia social pacífica y la participación 3.3.4. Actividades que promueven el trabajo colaborativo, nuevos conocimientos y el bien común 3.3.5. La actividad física como parte importante del proyecto de vida

Bibliografía

1. Educación, M. (2007). Guía Programática de Educación Física Nivel Medio Ciclo Básico. Guatemala: Editorial Sur S.A.
2. Ministerio de Educación. (2007). Currículo Nacional Base. (1ª ed.). Guatemala.
3. Sánchez Mercado, S. (s/f). ¿Qué es el nivel de desempeño?. México: Editorial UAEMEX.
4. Sánchez Mercado, S. (s/f). Los Contenidos de Aprendizaje. México: Editorial UAEMEX.
5. Zamora, J. (2000). Evaluación de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
6. Zamora, J. (2004). Educación y Desarrollo Motriz. Guatemala: Artemis Edinter.
7. Zamora, J. (2006). Didáctica de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
8. Zamora, J. (2009). Teoría, Metodología, Dosificación y Planeamiento del Condicionamiento Físico. Guatemala: Artemis Edinter.

e - Grafía

- Ajedrez de Ataque. (2004). Aprendizaje del Ajedrez. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://www.ajedrezdeataque.com/17%20Aprendizaje/Ejercicios/Bloque1.htm>
- Bold Tribe. (2017). Ocho Ejercicios Indispensables Con tu Cuerda para Saltar. España. Consultado el 17 de septiembre de <https://es.boldtribe.com/blogs/blog-bold-tribe/8-ejercicio-indispensables-con-tu-cuerda-para-saltar>
- Dietas Net. (2014). Perder peso. ¿Cómo Perder Peso?. España. Consultado el 17 de septiembre de <http://www.dietas.net/#>
- Estrada, K. (2011). Gimnasia Básica. . Consultado el 17 de septiembre de <http://kgimnasiabasica.blogspot.com/p/pruebas-y-su-descripcion.html>
- Jiménez, M. (2012). Ejercicios Específicos de la Técnica de Carrera en un Entrenamiento de Velocidad. México. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://aumentatuvelocidadecarrera.com/blog/ejercicios-especificos-de-la-tecnica-de-carrera-en-un-entrenamiento-de-velocidad>
- Mikel, E. (2011). Balonmano Jordi. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://balonmanojordi.blogspot.com/2011/10/ejercicios-para-la-mejora-tec-tac.html>
- Planeta Basketball. (2018). Baloncesto. Preparación Física. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>
- Valenzuela, R. (2017). Tres Ejercicios de Velocidad de Reacción. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://rubensvalenzuela.com/web/trabajos-practicos/3-ejercicios-de-velocidad-de-reaccion/>
- Valenzuela, R. (2017). Circuitos Técnicos para Jóvenes. Conducción, Pases y Remates. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://rubensvalenzuela.com/web/trabajos-practicos/circuito-tecnico-para-jovenes-conduccion-pases-y-remates/>
- Wikiphow. (2018). Cómo Mejorar tu Tiempo en los 400 Metros Planos. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <https://es.wikihow.com/mejorar-tu-tiempo-en-los-400-metros-planos>



Ministerio de Educación, Guatemala, C.A.

Distribución gratuita
Prohibida su venta