



GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

CURRÍCULO NACIONAL BASE

Nivel de Educación Media,
Ciclo de Educación Básica por Madurez

Área de Educación Física



GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

CURRÍCULO NACIONAL BASE

Nivel de Educación Media,
Ciclo de Educación Básica por Madurez

Área de Educación Física

AUTORIDADES MINISTERIALES

Ministra de Educación	Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Viceministra Técnica de Educación	Edna Portales de Núñez
Viceministra Administrativa de Educación	María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural	Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa	Vilma Lorena León Oliva de Hernández
Directora General de Currículo -Dige-cur-	Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda
Jefe del Departamento de Atención Modalidades Educativas Especiales	Dayanara Ramos Dubón
Especialistas del Área de Educación Física	Magali Aguilar González de Flores
Diseño y Diagramación	Sandra Emilia Alvarez Morales Eddy Alberto Cay Tavico

2



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

Guatemala, 2022

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.

Estimado docente

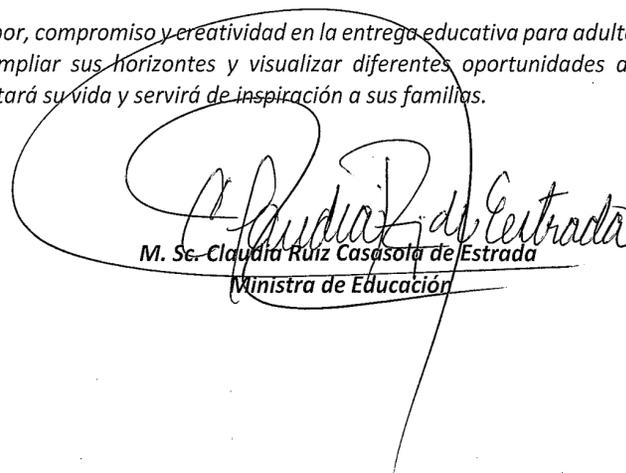
El Ministerio de Educación para promover y fortalecer la educación de adultos, elaboró el Currículo Nacional Base del Nivel de Educación Media, Ciclo de Educación Básica por Madurez, de acuerdo con las características y necesidades de esta población estudiantil, de manera que orienten su labor educativa y faciliten la organización de aprendizajes en la planificación.

El Currículo Nacional Base describe la intención, el enfoque técnico y metodológico de cada área, así como las competencias y los componentes que las enmarcan. Presenta las mallas curriculares que orientarán el proceso de aprendizaje durante los dos años correspondientes al Ciclo de Educación Básica por Madurez; en estas se organizan los elementos curriculares de forma que faciliten la relación horizontal desde las competencias a lograr por los estudiantes adultos, hasta los criterios de evaluación que evidencian su alcance.

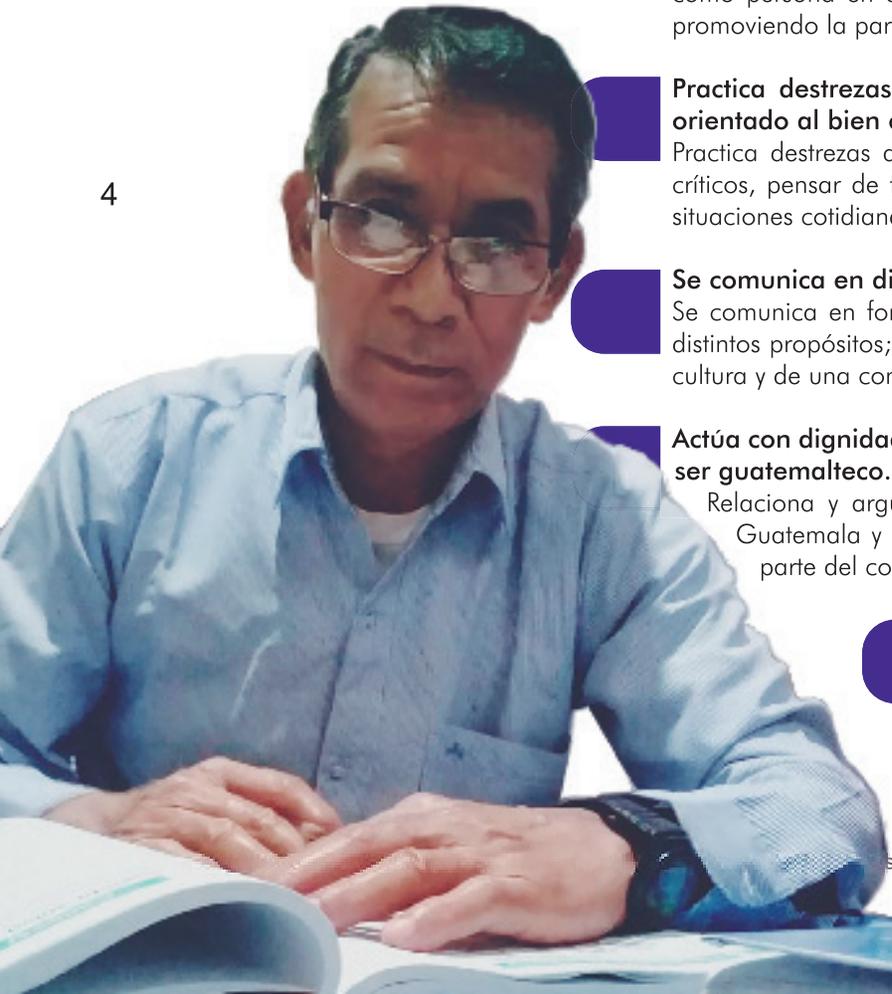
Como facilitador del aprendizaje, con su responsabilidad y dedicación, desarrollará en los estudiantes capacidades para la vida y habilidades blandas como la comunicación y escucha efectiva, el liderazgo, trabajo en equipo, negociación, toma de decisiones, entre otras. También, proporcionará espacios para que adquieran aprendizajes significativos con actividades prácticas vinculadas a sus entornos laborales y puedan culminar sus estudios exitosamente.

Agradezco su loable labor, compromiso y creatividad en la entrega educativa para adultos, este esfuerzo, incentivará a los estudiantes a ampliar sus horizontes y visualizar diferentes oportunidades de crecimiento profesional y personal, lo que impactará su vida y servirá de inspiración a sus familias.

Atentamente,



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



Perfil de egreso

El perfil de egreso del estudiante que concluye sus estudios en el Ciclo de Educación Básica por Madurez comprende las capacidades y habilidades correspondientes con los saberes cognitivos, actitudinales y procedimentales que los estudiantes deben poseer al egresar en los ámbitos del conocer, ser, hacer, convivir y emprender en los diferentes contextos en que se desenvuelve; dichas capacidades y habilidades se agrupan de la manera siguiente:

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 diferentes ámbitos; además, para que se desempeñe con principios de justicia y promoviendo la participación colectiva.

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

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

Se comunica en distintos idiomas valorándolos como elemento importante de la cultura.

Se comunica en forma verbal y no verbal con asertividad y eficiencia en diferentes contextos y con distintos propósitos; además, valora los diversos idiomas (nacionales y extranjeros) como vehículos de cultura y de una convivencia armoniosa.

Actúa con dignidad e identidad individual, cultural, nacional y global, manifestando orgullo de ser guatemalteco.

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

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

Aplica tecnologías y saberes, utilizándolos en proyectos que favorecen el emprendimiento para mantener los recursos socioambientales a largo tiempo, sin agotarlos, en diversos ámbitos.

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.

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

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

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

Asume un estilo de vida saludable y agradable, realizando 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, destacando habilidades sociomotrices como el pensamiento estratégico, trabajo en equipo y la inclusividad, entre otros.

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

Actúa con autonomía al tomar decisiones responsables considerando las implicaciones individuales y colectivas a corto y mediano plazo; basadas en conocimientos y principios y valores familiares.

Dialoga para lograr consensos y el manejo asertivo de conflictos.

Se interesa por conocer su funcionamiento emocional para alcanzar inteligencia emocional. Mediante esta puede desarrollarse como un ser humano respetuoso ante la diversidad y de las normas sociales y legales para seguir creciendo como persona. Además, mediante el diálogo mejora sus relaciones interpersonales.



Ciclo de Educación Básica por Madurez

Área Educación Física

Descriptor

El área de Educación Física en el Nivel Medio del Ciclo de Educación Básica por Madurez, orienta el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones que se relacionen 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.

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 por la práctica de ocio activo y el estímulo de un interés a lo largo de la vida, experimentado 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 al estudiante 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 respetivo que complementa la importancia que tiene la salud en la calidad de vida de las personas. Con este enfoque del área de Educación Física en la educación de adultos, se orienta de manera significativa, en el desarrollo y conservación de las habilidades físicas básicas.

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. Practica hábitos adecuados de nutrición, higiene y actividad física, para una mejor calidad de vida.

Componentes

Condicionamiento

Orienta la práctica de 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, tomado en cuenta diferencias de género, que guían y valoran los efectos positivos de la ejercitación física sobre el desarrollo equilibrado, salud y calidad de vida.

Higiene y salud

Desarrolla hábitos higiénicos y de nutrición que favorecen la salud física, mental y emocional, orientando los procesos educativos 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:

Primer año (1.º y 2.º grado)	Segundo año (3.º grado)
1. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.	1. Diseña sistemáticamente actividades físicas y nutricionales para el mejoramiento de la calidad de vida.
2. Practica actividades físicas mejorando su condición física y las habilidades físicas básicas, para una vida saludable y social.	2. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente y conservación de la salud.

Malla curricular Área de Educación Física

8

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
1. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.	1.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo al incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.	1.1.1. Técnicas elementales de la respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades coordinativas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica la fórmula de Fox y Haskell (220 - edad del estudiante para hombres y 225 mujeres. • Aplica diferentes técnicas de relajación muscular adecuadas a la actividad física realizada. • Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrolla frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud. • Demuestra los beneficios que experimenta al realizar actividad física.
		1.1.2. Formas de establecer la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM), zonas aeróbicas y frecuencia cardiaca (f.c.)	
		1.1.3. Ejercicios de relajación y respiración para el equilibrio psicofísico	
		1.1.4. Efectos positivos al realizar actividad física	
	1.2. Adopta hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.	1.2.1. Seguridad alimentaria y nutricional indispensable para conservar 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
		1.2.2. Equilibrio nutricional	
		1.2.3. Causas y efectos de la vida sedentaria y obesidad	
		1.2.4. Relación peso, estatura y edad	
		1.2.5. Efectos del consumo de sustancias nocivas al organismo	
		1.2.6. Efectos de la automedicación	
		1.2.7. Dietas recomendadas por un especialista versus dietas imitadas de otras personas	

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
	1.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.	1.3.1. Hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física 1.3.2. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño 1.3.3. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud 1.3.4. Incidencia de la actividad física en la mejora de las relaciones interpersonales	<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. • Experimenta los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física, para el cuidado y mejora de la salud, bienestar personal de acuerdo con sus intereses y necesidades. • Reconoce y analiza la influencia de la hidratación en el beneficio de su salud y el descanso adecuado para su salud y bienestar.
2. Practica actividades físicas mejorando su condición física y las habilidades físicas básicas, para una vida saludable y social.	2.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de recorridos en diversas direcciones.	2.1.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de media duración en procesos anaeróbicos y aportes energéticos 2.1.2. Postura correcta al caminar 2.1.3. Ejercicios de respiración 2.1.4. Caminatas de resistencia de media duración <ul style="list-style-type: none"> • Camino al trabajo • Camino al mercado • Camino al centro educativo 2.1.5. Secuencia de caminatas tomando el tiempo 2.1.6. Caminatas lentas y rápidas con intervalos de tiempo para la recuperación respiratoria 2.1.7. Importancia del bienestar que la actividad física proporciona	<ul style="list-style-type: none"> • Explica definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, características, diferencias, vinculación, discriminaciones relevantes y que pueda representarlos de diversas maneras. • Realiza series de ejercicios y movimientos suaves antes de cualquier actividad física a manera que el cuerpo se vaya preparando y adaptando a las distintas fases de dicha actividad para prevenir lesiones y restablecer la movilidad de las articulaciones. • Voluntad, disposición, respeto y valores en el trabajo de equipo. • Evidencia aseo personal e hidratación adecuada. • Respeta las normas de convivencia en clase. • Es cuidadoso con el material didáctico utilizado en clase.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
	2.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la ejercitación de la fuerza.	2.2.1. Categorías y características conceptuales de fuerza 2.2.2. Grupos musculares que se trabajan en brazos y piernas 2.2.3. Tipos de contracción muscular en procesos anaeróbicos y aportes energéticos 2.2.4. Tipos de rutinas de ejercicios de fuerza en brazos para mantener el tono muscular sin peso 2.2.5. Tipos de rutinas de ejercicios de fuerza en piernas para mantener el tono muscular <ul style="list-style-type: none"> • Media sentadilla. • Desplantes en el mismo lugar. • Posturas correctas 2.2.6. Actividades recreativas que contribuyen a desarrollar tono muscular. 2.2.7. Actividades motrices aplicadas a la fuerza rápida. 2.2.8. Importancia del ejercicio físico en grupos <ul style="list-style-type: none"> • Familia • Amigos • Compañeros de trabajo • Compañeros de clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras. • Realiza ejercicios en cualquier contexto de forma progresiva y sistemática. • Realiza ejercicios con aplicación elevada de fuerza y pausas adecuadas para la relajación del tono muscular. • Valora su esfuerzo físico por medio del ejercicio continuo. • Manifiesta agrado por la mejora de su autoimagen relacionada con su peso, de acuerdo a su edad y género. • Recupera habilidades de movimientos reflejos.
	2.3. Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal según sus posibilidades.	2.3.1. Categorías de conceptos: flexibilidad, elasticidad muscular, movilidad articular, tipos de articulaciones, calentamiento muscular y estiramiento corporal, función antagonista y agonista de los músculos	<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.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
		2.3.2. Movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices	<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 en desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de Educación Física, incluyendo además frecuencia cardíaca, el aseo personal, respeto a los compañeros, al material, normas de la clase, esfuerzo personal y la ingesta de hidratación adecuada. • Realiza con cuidado movimientos para mejorar o recuperar la flexibilidad.
		2.3.3. Tipos de ejercicios para la mejora de la movilidad de la columna vertebral	
		2.3.4. Movimientos para la mejora de flexibilidad de la cadera	
		2.3.5. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de las piernas	
		2.3.6. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de la pelvis	
		2.3.7. Importancia de la flexibilidad para la prevención de lesiones deportivas	
		2.3.8. Disposición responsable en el cumplimiento del trabajo asignado en la clase de Educación Física	
	2.4. Desarrolla de acuerdo a sus posibilidades movimientos coordinados.	2.4.1. Categorías de conceptos de coordinación entre los diferentes segmentos del cuerpo	
		2.4.2. Coordinación segmentada	
		2.4.3. Coordinación espacial	
		2.4.4. Coordinación ojo mano	
		2.4.5. Coordinación ojo pie	
		2.4.6. Coordinación rítmica <ul style="list-style-type: none"> • Corporal • Musical 	

Malla curricular

Área de Educación Física

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
1. Diseña sistemáticamente actividades físicas y nutricionales para el mejoramiento de la calidad de vida.	1.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud física y mental de las personas como parte de un plan de vida.	1.1.1. Estilos saludables a través de aprendizajes útiles y transferibles a la vida diaria	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve actividades entre estudiantes que mejoren las relaciones interpersonales y de integración grupal. • Demuestra hábitos de vida saludable (hidratación adecuada, higiene y alimentación sana, descanso adecuado, recreación). • Promueve acciones de empatía y respeto hacia los demás.
		1.1.2. Práctica deportiva de calidad, para mejorar las relaciones interpersonales	
		1.1.3. Actitudes antideportivas como una barrera hacia una sociedad democrática, pluricultural y diversa <ul style="list-style-type: none"> • Violencia física y verbal • Agresividad • Xenofobia • Homofobia • Otros 	
		1.1.4. Análisis sobre el consumismo de productos que alteran el organismo como bebidas energéticas, anabólicos, aceleradores artificiales del metabolismo, otros	
	1.2. Expone las etapas para un plan de hábitos alimenticios.	1.2.1. Conceptos de carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías	<ul style="list-style-type: none"> • Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase. • Calcula el gasto calórico por actividades físicas realizadas. • Plantea mejoras en hábitos alimenticios que cubran los requerimientos nutricionales y elimina los que no los cubren.
		1.2.2. Alimentos según su valor calórico en dependencia de la actividad física aprovechando los recursos de su contexto	
		1.2.3. Estudio de los hábitos alimentarios y la actividad física entre sus compañeros	
		1.2.4. Proyectos productivos en relación a los hábitos alimenticios de su comunidad en correspondencia a la actividad física	
		1.2.5. Hábitos alimenticios favorables para la mejora de su salud	

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación	
	1.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.	1.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas 1.3.2. Propuestas de mejora en el trabajo colaborativo en el aula y en la comunidad educativa 1.3.3. Juegos cooperativos que favorecen la convivencia social y la inclusión 1.3.4. Metas de vida saludable 1.3.5. La actividad física como parte importante del proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> Promueve la convivencia sana, ambiente favorable al aprendizaje y aprendizaje cooperativo. Propone estrategias para favorecer el propio desempeño en actividades colaborativas en su comunidad. Contribuye a adquirir estilos de vida más sanos y de bienestar social. 	
2. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente y conservación de la salud.	2.1. Alcanza resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, sin dificultad.	2.1.1. Conceptos de resistencia de corta duración, fuentes energéticas, vía anaeróbica aláctica y láctica, ácido láctico, consumo de oxígeno	<ul style="list-style-type: none"> Define significaciones actualizadas, propiedades, categorías, diferenciación, clasificación, vinculaciones relevantes para que pueda representarlos de diversas formas. Reconoce la importancia de ejercitarse y la formas de poder hacerlo. Expone la relación entre higiene, actividad física, hidratación y cuidado del cuerpo. 	
		2.1.2. Importancia del ejercicio aeróbico por medio de caminatas		
		2.1.3. Danza como recurso para la mejora de la condición física		
		2.1.4. Importancia de la gimnasia de mediana intensidad <ul style="list-style-type: none"> Rutinas diarias Rutinas 3 veces por semana 		
	2.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo para mantenimiento del tono muscular.	2.2.1. Conceptos de fuerza resistencia, tipos de contracción muscular, procesos anaeróbicos y aportes energéticos		<ul style="list-style-type: none"> Define conceptos (actuales), propiedades, categorías y clasificaciones de la fuerza muscular. Vincula los conceptos y la práctica en clase. Realiza movimientos de fuerza resistencia, partiendo de una posición estática. Identifica la fuerza de los diferentes grupos musculares. Valoración de su imagen como resultado del ejercicio físico continuo.
		2.2.2. Importancia de mantener fuerza muscular		
		2.2.3. Actividades del hogar que requieren fuerza y forma correcta de realizarlas		
		2.2.4. Actividades laborales que requieren fuerza muscular		
		2.2.5. Estado de los músculos para mantener la postura corporal acorde a cada movimiento		

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
	2.3. Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción, como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.	2.3.1. Actividades motrices aplicadas a la fuerza resistencia que promuevan trabajo colaborativo	<ul style="list-style-type: none"> • Posee dominio de los conceptos de: propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase. • Representa el grado de rapidez con la que se realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio en dependencia del estímulo en determinadas condiciones y tiempo. • Ejecuta movimientos a máxima velocidad en relación entre la frecuencia y amplitud de los mismos y con respuestas rápidas a situaciones cambiantes. • Demuestra mejora de su equilibrio en diferentes actividades.
		2.3.2. Rapidez de reacción, estímulos externos, tiempo de reacción y movimientos reflejos	
		2.3.3. Tipos de equilibrio	
		2.3.4. Importancia de la ejercitación del equilibrio en el desarrollo de diferentes actividades	
		2.3.5. Ejercicios de reacción simple y compleja	

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. (1º 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 Planteamiento del Condicionamiento Físico. Guatemala: Artemis Edinter.

e - Grafía

- 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>
- Valenzuela, R. (2017). **Tres Ejercicios de Velocidad de Reacción.** México. Consultado el 17 de septiembre de <http://rubensvalenzuela.com/web/trabajospracticos/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-pasesy-remates/>

DIGECUR
Dirección General de Currículo
Ministerio de Educación Guatemala C.A.



CURRÍCULO NACIONAL BASE 2022

Nivel de Educación **MEDIA**
Ciclo de Educación Básica por
Madurez

Distribución gratuita. Prohibida su venta