

C U R R Í C U L O

NACIONAL BASE

Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez

Área de Educación
Física

Nivel de Educación Media,
Ciclo de Educación Diversificada



GOBIERNO *de*
GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

CURRÍCULO NACIONAL BASE

Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez

Nivel de Educación Media, Ciclo de Educación Diversificada

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
Especialista 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.

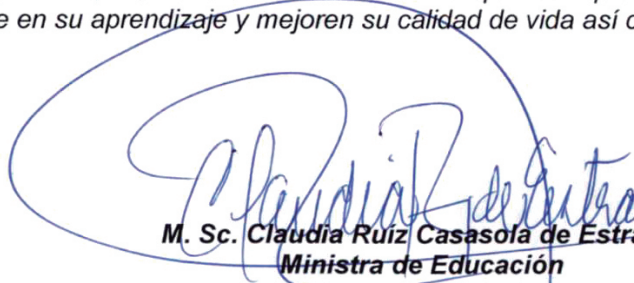
Estimado docente


El Ministerio de Educación, pone a su disposición el Currículo Nacional Base de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez, construido de acuerdo con las características y necesidades de los estudiantes, con el propósito que adquieran experiencias educativas significativas útiles para la vida.

El Currículo Nacional Base describe la intención, el enfoque técnico y metodológico de las área y subáreas. Contiene las mallas que organizan las competencias, indicadores de logro, contenidos y criterios de evaluación, de forma que facilitan su relación horizontal y le orientan en la planificación de los aprendizajes.

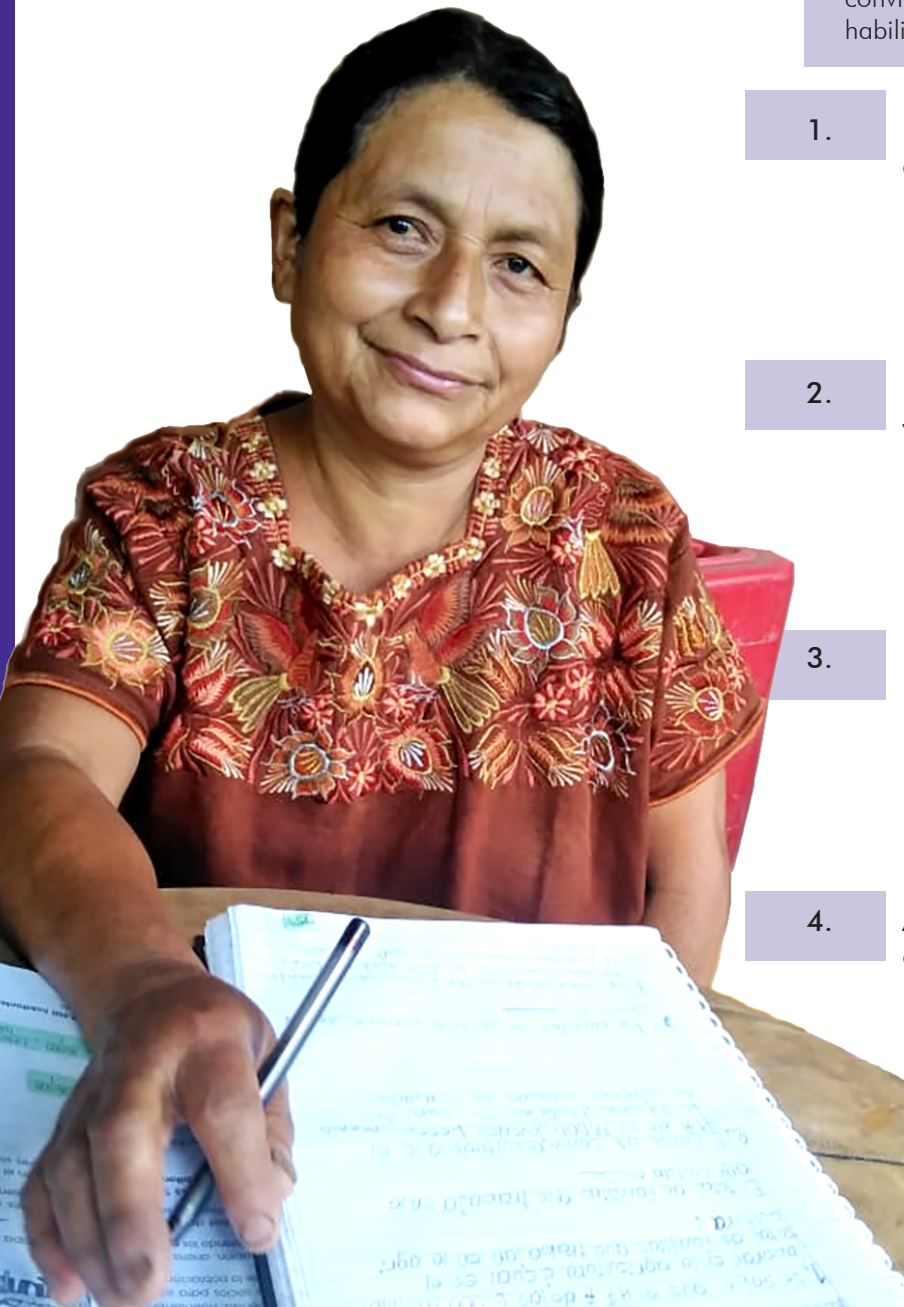
En la práctica educativa, la aplicación de diversas estrategias andragógicas, herramientas y actividades en diferentes contextos, favorecerán el logro de las competencias establecidas que permitan el desarrollo de habilidades vinculantes con sus entornos laborales.

Reconozco su dedicación en la formación de la población estudiantil que cursa la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez; lo exhorto a realizar su labor con el compromiso que le caracteriza, para que los estudiantes participen activamente en su aprendizaje y mejoren su calidad de vida así como la de sus familias.


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



Perfil de egreso



El perfil de egreso del estudiante que concluye sus estudios en la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez comprende las capacidades y habilidades correspondientes con diferentes saberes en los ámbitos del conocer, ser, hacer, convivir y emprender, en los contextos en que se desenvuelve; dichas capacidades y habilidades se agrupan de la manera siguiente:

1. Utiliza los idiomas como medios idóneos para comunicarse y expresarse.

Se comunica en forma verbal y no verbal en diferentes contextos y con distintos propósitos, de manera eficiente y eficaz, en uno o más idiomas; a la vez que fortalece su gusto por la literatura como el medio de expresión estética de las emociones, sentimientos e ideas.

2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación en la vida diaria.

Emplea herramientas tecnológicas (dispositivos, softwares y aplicaciones) que le faciliten la búsqueda y contraste de información en diferentes fuentes, adquirir e integrar aprendizajes en diversas áreas del conocimiento y desempeñarse en los ámbitos: social, cultural, económico y político.

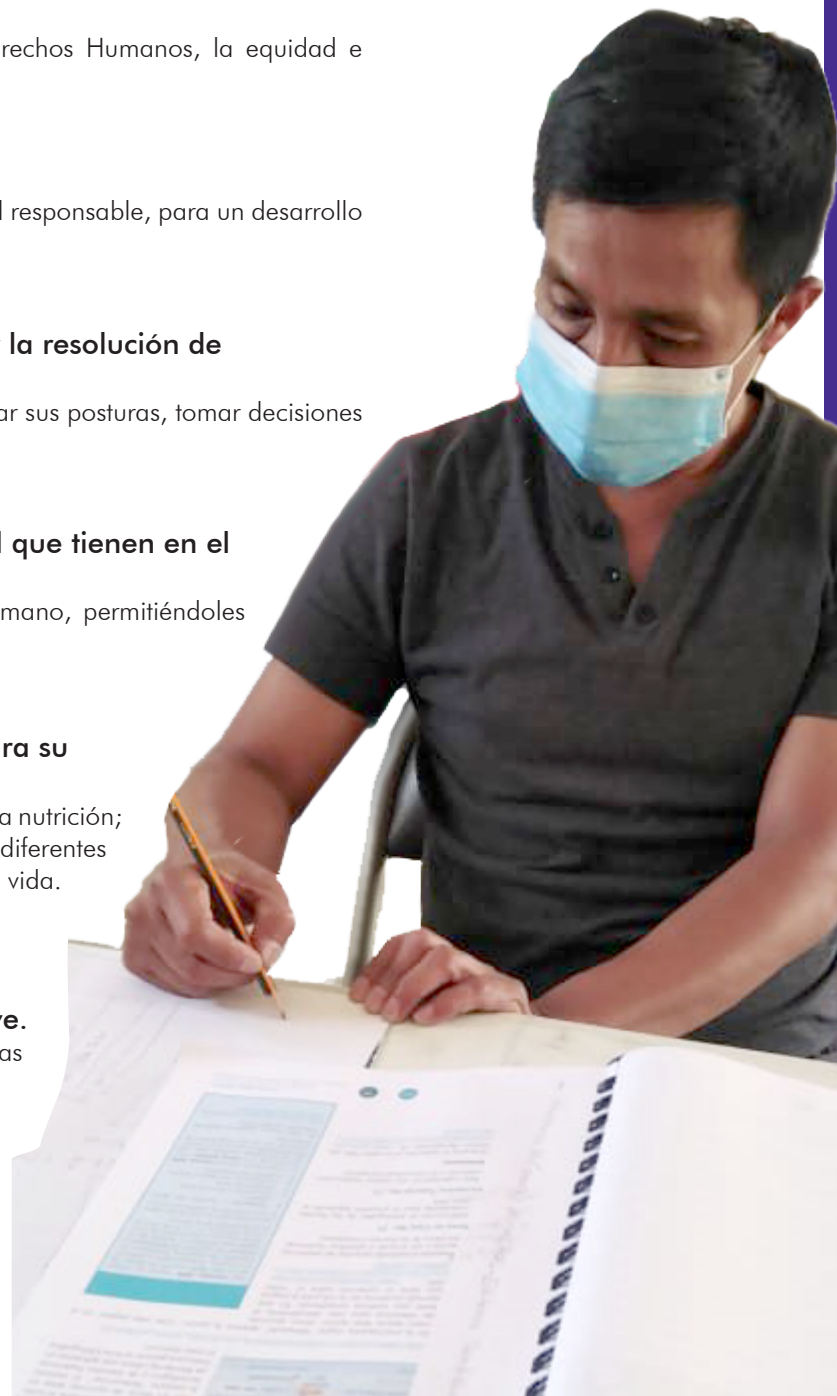
3. Discrimina la información y la representa en diversas formas, para la solución de situaciones reales.

Utiliza el pensamiento lógico al analizar, interpretar, representar y comunicar la información obtenida, en el lenguaje propio de la ciencia; así como, las técnicas de recolección y ordenamiento de datos para el abordaje, planteamiento, argumentación y propuesta de solución a situaciones reales, de manera que faciliten la toma de decisiones fundamentadas.

4. Aplica el razonamiento científico y la tecnología, para la comprensión de la naturaleza y el ambiente.

Utiliza el pensamiento lógico, crítico y reflexivo, la creatividad y la tecnología a su alcance, en el análisis de las causas y los efectos de algunos fenómenos naturales y ambientales, la resolución de problemas cotidianos y el fortalecimiento de su cultura.

- 5. Convive con los demás de manera ética, proactiva e incluyente.**
Ejerce relaciones socioculturales basadas en la ética, la democracia, los Derechos Humanos, la equidad e interculturalidad, en diferentes contextos.
- 6. Es responsable en su desarrollo personal y social.**
Se responsabiliza del autocuidado, relaciones interpersonales sanas y sexualidad responsable, para un desarrollo integral.
- 7. Argumenta válidamente sus posturas para la toma de decisiones y la resolución de situaciones del diario vivir.**
Respalda sus argumentos utilizando diferentes tipos de razonamiento para validar sus posturas, tomar decisiones y resolver diversas situaciones en la vida cotidiana.
- 8. Valora diferentes manifestaciones artísticas y la multifuncionalidad que tienen en el ser humano.**
Reconoce las artes y las diferentes funciones que estas tienen para el ser humano, permitiéndoles conectarse con sus emociones en diferentes momentos de la vida.
- 9. Asume un estilo de vida saludable y amigable con el ambiente, para su bienestar y el de los demás seres que cohabitan el planeta.**
Desarrolla habilidades físicas básicas mediante la ejercitación física, la higiene y la nutrición; así como un estado emocional que le permite interactuar positivamente en diferentes contextos, proyectándose como un ciudadano comprometido con su calidad de vida.
- 10. Participa de manera activa e informada en la solución de situaciones provenientes de los contextos en los que se desenvuelve.**
Utiliza la ciencia y la investigación para tomar decisiones y resolver problemáticas que afectan al ámbito local, nacional y mundial.



Área de Educación Física

Descriptor del área

El área de Educación Física en el Nivel de Educación Media, Ciclo de Educación Diversificada, da continuidad al 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 adulto 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 actividad física 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 actividades de ocio activo y el estímulo de un interés a lo largo de la vida, experimentado 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 en este ciclo consiste en fortalecer las habilidades físicas básicas del estudiante para convertirlas en una 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 la 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 el 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 físico.
2. Practica hábitos adecuados de nutrición, higiene y actividad física, para una mejor calidad de vida.

Tabla de subáreas

Área	Subárea
Educación Física	Educación Física

Apuntes metodológicos:

En el marco de la integralidad, el área de Educación Física desarrolla en los estudiantes la habilidad de comprensión significativa del cuerpo humano, reconociendo sus limitaciones, potencialidades, las formas de conservar la salud mediante la nutrición e higiene constantes, así como el manejo de las emociones y formas de canalizarlas. Estos grandes propósitos delimitan el tratamiento metodológico para el desarrollo de las competencias y se abordan en tres momentos:

- **Primer momento** (Parte inicial): antes de cada actividad se debe tener un tiempo para preparar el cuerpo y la mente; es decir, los estudiantes deben tener claridad del propósito de la actividad y lo que esta implica corporal y mentalmente, así como el desarrollo motivacional adecuado para el disfrute de la clase.
- **Segundo momento** (Parte principal): es el desarrollo de la actividad propiamente dicha, va referida a la adquisición de aprendizajes y desarrollo de habilidades físicas, tomando en cuenta las limitantes y potencialidades individuales de los estudiantes.
- **Tercer momento** (Parte final): se refiere al cierre de la clase que dependerá de las cargas de dosificación de las tareas realizadas, su función es regresar el sistema cardiovascular a un estado de relajación, al análisis y reflexión evaluativa para la consolidación en torno a la comprensión significativa de su cuerpo.

Es importante mencionar que se debe considerar a cada uno de los estudiantes de acuerdo con sus aptitudes, fortalezas, debilidades, habilidades y estructura corporal utilizando estrategias metodológicas según las capacidades de cada uno, tratándose de población adulta.

El desarrollo del área está organizado para que el estudiante cumpla con las siguientes características cognitivas:

1. Conocimiento, análisis y comprensión de las principales categorías teórico-conceptuales de la Educación Física, que proporcionan las herramientas básicas para el desarrollo práctico-metodológico con la debida fundamentación pedagógica.
2. La fase de la habilidad motora consolidada, incluye como componentes genéricos, el componente del hábito del ejercicio físico que se refiere a consolidar y perfeccionar un nivel de aptitud física-salud, como punto de partida; el componente de salud, se enfoca en la valoración e importancia de una aptitud física que garantice un estilo de vida sana y activa; el componente de destreza social está orientado a la fijación de valores, actitudes, predisposiciones y tendencias con respecto al cuerpo, la salud y la conducta motriz, que deriven en la definición de una forma de vida activa y productiva.
3. Dominio y aplicación de las metodologías que sustentarán el desarrollo de los contenidos curriculares selectivos, de manera que se oriente el proceso de aprendizaje-evaluación-enseñanza.

Metodología del componente de condicionamiento físico/aptitud física

Los procedimientos metodológicos en Educación Física para adultos, lo constituyen las prácticas físicas educativas que promueven la participación activa de los estudiantes de acuerdo a sus posibilidades, con el propósito de facilitar la construcción de su propio aprendizaje. La metodología específica para el componente de condicionamiento físico se fundamenta en la llamada carga de trabajo, misma que responde a las siguientes variables de dosificación:

- Frecuencia: está dada por la periodicidad y sistematización de la práctica del condicionamiento físico.
- Duración: se manifiesta en la cantidad del tiempo en que se aplica una carga externa.
- Volumen: se le considera como el resultado de la duración y el número de repeticiones en un período de clase. Ejemplo: cantidad de metros recorridos, total de repeticiones de un ejercicio, entre otros.

- Intensidad: es el grado de influencia orgánica de cada uno de los estímulos y se materializa por la suma de estos en la unidad de tiempo. La intensidad puede apreciarse externamente, en relación con la capacidad de trabajo del estudiante de acuerdo a sus posibilidades físicas, en el porcentaje que representa para él, el peso, tiempo, distancia, otros.
- Densidad: es la relación temporal que existe entre las cargas aplicadas y el período de recuperación durante la clase. Por medio de ella se logra adecuar satisfactoriamente la relación carga-descanso, con la finalidad de evitar un estado de fatiga o sobreesfuerzo del estudiante.

Metodología para el desarrollo de la fuerza máxima.

1. De los esfuerzos dinámicos (realización del ejercicio a la mayor velocidad posible).
2. De los esfuerzos estáticos (mantener una posición varios segundos).
3. De los grandes esfuerzos (someter a su máxima posibilidad de esfuerzo).
4. De esfuerzos combinados (combina los métodos anteriores).
5. Extensivos (sobrecargas no máximas, con un número de repeticiones máximas).
6. Intensivos (sobrecargas máximas o muy cercanas).
7. Mixtos (combinación de métodos).

Metodología para el desarrollo de la fuerza rápida.

1. De intervalos cortos (tramos cortos, pausas cortas).
2. De intervalos en serie (series, repetición y densidad).
3. De ejercicio progresivo repetido (disminución de descanso y aumento de la velocidad del desplazamiento).
4. Ejercitación constante.

Metodología para el desarrollo de la agilidad.

1. Aplicación de ejercicios con movimientos rápidos y efectivos ante situaciones inesperadas.
2. Aumento del grado de dificultad de los movimientos a ejecutar.
3. Realizar cambios inesperados de un ejercicio a otro.
4. Ejercicios para la mejora de la coordinación.
5. Práctica de ejercicios que exigen una compleja coordinación.

Metodología de la flexibilidad.

1. Estiramiento estático implica el estiramiento pasivo hasta una posición casi máxima y el mantenimiento de la posición durante un período de tiempo (15-30 segundos).
2. Estiramientos de los diferentes grupos musculares de forma lenta hasta el punto en donde se siente un ligero discomfort.
3. Aplicación de estiramiento terapéutico utilizando el método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. (luego de una contracción muscular, se realizan los estiramientos)
4. Rotación de articulaciones de forma continua.

Metodología del componente de higiene y salud.

Se orienta al estudiante acerca de la importancia de consumir alimentos sanos y con diferentes cargas energéticas de acuerdo con la actividad física que realice. En el desarrollo de la clase se enfatiza en concientizar al estudiante acerca de mantener el consumo constante de líquidos, así como la ingesta de alimentos sanos o una dieta equilibrada a largo plazo, como parte de un estilo de vida saludable y sobre todo conocer los grupos alimenticios que el cuerpo acepta y utiliza de la mejor forma.

En el aspecto de la higiene se recomienda el baño diario, uso de ropa limpia, el lavado de manos y atender los efectos de la sudoración luego de realizar actividad física. Como parte del componente de salud, también se advierte acerca de los efectos de la automedicación y el uso de estupefacientes los cuales dañan la salud considerablemente.

Actividades sugeridas:

Para estimular el aprendizaje en el área de Educación Física, se sugiere desarrollar las actividades siguientes:

1. Iniciar con ejercicios de lubricación, estiramiento y gimnasia básica (calentamiento) antes de realizar las actividades principales.
2. Promover la hidratación con agua purificada antes, durante y después de la actividad física.
3. Diseñar las actividades con secuencias, que vayan de lo más simple a lo complejo, teniendo en cuenta la intensidad, cargas y densidad.
4. Dar las indicaciones de forma breve, clara y con demostración. El estudiante decide cómo hacer los ejercicios. Al finalizar la actividad, hacer una reflexión acerca de lo sucedido en la actividad realizada ya sea de lo positivo o aspectos por mejorar y proponer en conjunto con el grupo, soluciones para resolver o fortalecer en caso sea necesario.

5. Promover actividades que generen interés, atención, entusiasmo y la participación libre y espontánea de los educandos, utilizando adecuadamente el tiempo, los implementos y variedad de rutinas de trabajo.
6. Promover el ejercicio constante para el mejoramiento del condicionamiento físico.
7. Promover el juego deportivo para el mantenimiento de las habilidades físicas básicas.
8. Propiciar, un ambiente de seguridad y confianza para que los estudiantes eviten accidentes en clase.
9. Promover campeonatos de deportes para incluir a todos los estudiantes.
10. Identificar, los factores de riesgo y medidas de seguridad necesarias para la práctica de la actividad física.
11. Realizar actividades recreativas que generen un proceso de reflexión personal para promover los valores por medio de la actividad física.
12. Valorar la participación de estudiantes con capacidades diferentes en los distintos ejercicios y actividades.
13. Realizar ejercicios que promuevan la concentración mental y espiritual para lograr conexión entre mente y cuerpo.
14. Promover hábitos de nutrición e higiene que contribuyan con la salud integral, así como la realización de ejercicios en casa.
15. Practicar actividades que incluyan danzas con ritmos tradicionales de nuestras culturas.

Subárea: Educación Física

11

Descriptor de la subárea

En una educación por y para el movimiento, que parte de la formación de hábitos y actitudes-físico-motrices, frente a los requerimientos que el proceso escolar y el contexto social demanda, la Educación Física para estudiantes adultos, estimula procesos que permiten desarrollar y conservar habilidades, destrezas, hábitos y actitudes físico-motoras básicas, recurriendo al medio de la ejercitación física, como instrumento motivador y placentero, en el proceso de conservación de la salud.

Desde el contexto sociocultural se establece una relación con el entorno laboral y familiar en cuyas actividades cotidianas naturales se pueda ejercitar y mejorar las diferentes habilidades físicas básicas de los segmentos corporales. Al valorar los efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud y la calidad de vida en las personas, igualmente se deberá desarrollar en los estudiantes actitudes críticas con respecto al consumo de productos y sustancias que puedan causar efectos negativos en la salud, tales como: el tabaco, alcohol, drogas, entre otros; de forma simultánea a esta reflexión, se deberán practicar hábitos relacionados con la higiene y salud, costumbres sociales, hábitos posturales, alimenticios, normas concretas en las actividades de la

Educación Física referidas al vestuario, aseo, seguridad, calentamiento, relajación, respiración y concentración. La reflexión respecto a la práctica de la actividad física y su influencia en el desarrollo equilibrado y de la salud debe constituir una actividad permanente del estudiante.

Componentes:

1. **Condicionamiento físico:**

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, tomando en cuenta diferencias de género y edad, que guían y valoran los efectos positivos de la ejercitación física acerca del desarrollo equilibrado, salud y calidad de vida permanente.

2. **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.

Malla curricular

Subárea: Educación Física

Año único

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
1. Crea entornos saludables combinando hábitos nutricionales, de seguridad y control de emociones en las actividades físico deportivas que realiza.	1.1. Combina elementos que le permiten mantener una buena salud.	1.1.1. Beneficios de la ingesta de agua	<ul style="list-style-type: none"> • Se hidrata constantemente. • Consume comida nutritiva. • Consume la cantidad de alimentos que le proporcionan energía. • Identifica los ejercicios que le ayudan a mantener músculos y articulaciones en buen estado. • Identifica las técnicas de control de emociones que puede utilizar, según el momento. • Da importancia a la práctica de ejercicio físico diario. • Argumenta sobre los peligros de la automedicación e ingesta de sustancias nocivas.
		1.1.2. Enfermedades asociadas con una mala alimentación	
		1.1.3. La energía que te mueve: Carbohidratos	
		1.1.4. Determinación de los requerimientos de fibra	
		1.1.5. Composición corporal saludable	
		1.1.6. Técnicas para canalizar emociones	
		1.1.7. Importancia del ejercicio diario	
		1.1.8. Peligros de la automedicación y sustancias nocivas.	
	1.2. Diferencia las condiciones óptimas de nutrición y ejercicio físico en las diferentes etapas de la vida.	1.2.1. Nutrición y actividad física en el embarazo	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los ejercicios que se deben realizar en la etapa de embarazo. • Puede ejemplificar los ejercicios que desarrollan habilidades motrices para niños de diferentes edades. • Desarrolla rutinas de ejercicios específicos para adultos. • Argumenta sobre los beneficios de la gimnasia cerebral para los adultos mayores.
		1.2.2. Nutrición y actividad física en la niñez	
		1.2.3. Nutrición y actividad física en la adolescencia y juventud	
		1.2.4. Nutrición y actividad física en los adultos	
		1.2.5. Nutrición y actividad física en los adultos mayores	
	1.3. Realiza ejercicios físicos que le permiten mantener buena condición física.	1.3.1. Salud ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Establece las características de un ambiente saludable. • Reconoce los beneficios que obtiene al realizar ejercicio en contextos naturales saludables. • Realiza ejercicios de calentamiento pertinentes a la actividad física que va a realizar. • Reconoce los componentes para la mejora de la condición física.
		1.3.2. El ambiente y los recursos naturales como aliados de la salud	
1.3.3. Importancia de los ejercicios de calentamiento			
1.3.4. Componentes de la condición física y cómo aplicarlos			

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
		1.3.5. Materiales a utilizar como apoyo en la realización de ejercicios para las habilidades físicas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los tipos de fuerza muscular. • Ejemplifica diferentes ejercicios para enfriar el cuerpo luego de realizar actividad física intensa.
		1.3.6. Fortaleza muscular. <ul style="list-style-type: none"> • Tipos • Clasificaciones 	
		1.3.7. Ejercicios de enfriamiento	
2. Aplica estrategias para mantener un estilo de vida saludable física y mentalmente.	2.1. Coordina actividades familiares, sociales y laborales para la realización de actividad física.	2.1.1. Horario para realizar actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta con fundamento cuáles son los mejores horarios para realizar actividad física. • Tiene especial cuidado al realizar ejercicio según el espacio con el que cuenta. • Reconoce el estado de obesidad y sus peligros. • Da importancia al tiempo en que se ejercita. • Utiliza el ejercicio como recreación y medio para compartir con amigos y familia.
		2.1.2. Espacios adecuados para realizar actividad física	
		2.1.3. La obesidad y sus consecuencias	
		2.1.4. Optimización del tiempo en las diferentes actividades diarias	
		2.1.5. Ejercicio recreativo	
	2.2. Reconoce las tácticas que lo mantienen motivado para ser constante en la realización de actividad física.	2.2.1. Las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> • Segmenta los ejercicios de una rutina equilibrada. • Determina los comportamientos de personas con mente saludable. • Refiere los beneficios que obtiene el cerebro al realizar actividad física. • Ejemplifica ejercicios de gimnasia cerebral. • Indica los cambios físicos que se desarrollarán según los grupos musculares que se ejerciten.
		2.2.2. Comportamientos que promueven una mente saludable <ul style="list-style-type: none"> • Buen estado de ánimo • Sentido de colaboración • Ser propositivo • Otros 	
		2.2.3. Beneficios que recibe el cerebro con la actividad física <ul style="list-style-type: none"> • Elimina la depresión • Segregación de beta-endorfinas • Libera emociones negativas • Estimula la memoria • Rapidez para la toma de decisiones • Menor riesgo de alzhéimer • Otros 	

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	Criterios de evaluación
		2.2.4. Gimnasia cerebral.	
		2.2.5. Seguimiento de los cambios físicos obtenidos.	
		2.2.6. Tipos de música para realizar ejercicio físico.	
	2.3. Utiliza el ejercicio físico como medio para mejorar las relaciones interpersonales e inter culturales.	2.3.1. Actividad física en familia	<ul style="list-style-type: none"> • Recomienda actividades físicas que se pueden realizar en familia según su experiencia. • Refiere juegos o deportes para practicar la tolerancia. • Aporta ideas para practicar la inclusión. • Menciona y comparte prácticas recreativas de otras culturas.
		2.3.2. La tolerancia en el juego y el deporte	
		2.3.3. Practica juegos o deportes de otras culturas como medios de recreación	
		2.3.4. Inclusión en la actividad física	
		2.3.5. Respeto por las diferentes prácticas recreativas, deportivas culturales que existen	

Bibliografía:

1. Bermejo. A. (2021). Auto Psicología Ejercicios y Claves para una buena salud Mental. Editorial Almuzara, S.L España.
2. James. M. & Rippe MD. (2007). Su plan para una vida equilibrada. Editorial Grupo Nelson. Estados Unidos de América
3. Meeks. L.& Heit. P. (2003). Mi proyecto de Vida Salud. Editorial McGraw Hill. Bogotá Colombia.
4. Ministerio de Educación. (2014). Currículo Nacional Base Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez. (1º ed.). Guatemala.

e - Grafía

- Dietas Net. (2014). Perder peso. ¿Cómo Perder Peso? España. Consultado el 17 de marzo de <http://www.dietas.net/#>
- Estrada, K. (2011). Gimnasia Básica. Consultado el 17 de marzo de [http:// kgimnasiabasica.blogspot.com/p/pruebas-y-su-descripcion.html](http://kgimnasiabasica.blogspot.com/p/pruebas-y-su-descripcion.html)
- La actividad física en las personas adultas (18-64 años) (2019) consultado 29 de marzo de 2022 <https://www.euskadi.eus/informacion/la-actividad-fisica-en-las-personas-adultas-18-64-anos/web01-a2osabiz/es/>
- Sainz L. Monta tu propio gimnasio en casa (2021) consultado el 28 de marzo de 2022 de https://www.google.com/search?q=instrumentos++para+hacer+ejercicio&tbm=isch&ved=2ahUKEwjZmEb57On2AhVDLN8KHZI6APEQ2-cCegQIABAA&oq=instrumentos++para+hacer+ejercicio&gs_lcp
- Somos Xinkas Guatemala (2015) (Consultado el 30 marzo de 2022 <http://yosoyxinka.blogspot.com/2015/05/juegos-tradicionales-prehispanicos.html>



CURRÍCULO NACIONAL BASE 2022

Bachillerato en Ciencias y
Letras por Madurez

Distribución gratuita. Prohibida su venta