

**CURRÍCULO DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA**

**LA EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA Y
BACHILLERATO**

2012

IMPORTANTE

El uso de lenguaje que discrimine y reproduzca esquemas discriminatorios entre mujeres y hombres, es una de las preocupaciones del Ministerio de Educación del Ecuador, sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas acerca de la manera de hacerlo en español.

Por esta razón, y para evitar la sobrecarga gráfica que supondría el uso de "o/a", "los/las" y otras formas relacionadas con el género, a fin de marcar la presencia de ambos sexos, hemos optado por usar términos genéricos, en la medida de las posibilidades del lenguaje, y la forma masculina en su tradicional acepción.

ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO

EDUCACIÓN FÍSICA

Presidente de la República

Rafael Correa Delgado

Ministra de Educación

Gloria Vidal Illingworth

Ministro del Deporte

José Francisco Cevallos

Viceministro de Educación

Pablo Cevallos Estarellas

Viceministro del Deporte

Augusto Morán Nuques

Subsecretaria de Fundamentos Educativos

María Monserrat Creamer Guillén

Subsecretario Técnico Metodológico

Luis Gómez Cáceres

Director Nacional de Currículo

Jorge Daniel Ortiz Herrera

Director de Educación Física

Líder Mendoza Mendoza

Elaboración:

Marcelo Tovar Acurio – Ministerio del Deporte
Roberto Rodríguez Checa – Ministerio de Educación

Asesoría:

Ministerio del Deporte

Catalina Vinueza Meza

Ministerio de Educación

Soraya Toro Santacruz
María Cristina Espinosa
Carlos Estrella Prado

Diseño de maqueta:

Departamento de Diseño
Ministerio de Educación

Diagramación:

Beatriz Gómez Loaiza

Corrección de estilo

Cristina Mancero

Impresión:

Versión WEB

© Ministerio de Educación del Ecuador
Septiembre de 2012
Quito – Ecuador

CONTENIDOS

1. Introducción	9
2. Antecedentes	10
La Educación Física es un derecho fundamental	10
El currículo de Cultura Física 1997 y su evaluación	11
3. Bases pedagógicas del diseño curricular	12
El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión	12
Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo	12
Una visión crítica de la Pedagogía: un aprendizaje productivo y significativo	13
El desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño	13
El empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)	13
La evaluación integradora de los resultados del aprendizaje	14
4. El perfil de salida de los estudiantes	15
Educación General Básica	15
Bachillerato General Unificado	16
5. Los ejes transversales dentro del proceso educativo	17
6. La estructura curricular: sistema de conceptos empleados	19
La importancia de enseñar y aprender	19
Objetivos educativos del año	20
Planificación por bloques curriculares	20
Destrezas con criterios de desempeño	20
Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje	20
Indicadores esenciales de evaluación	21
Anexos	21

EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA. EDUCACIÓN FÍSICA

La importancia de enseñar y aprender Educación Física en la Educación General Básica	25
Perfil de salida del área	30
Objetivos educativos del área	30

PROYECCIÓN CURRICULAR DE PRIMER AÑO

1. Introducción para primer año de EGB	32
2. Objetivos educativos de primer año de EGB	33
3. Planificación por bloques curriculares de primer año de EGB	34
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de primer año de EGB	37
5. Indicadores esenciales de evaluación para primer año de EGB	42

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEGUNDO Y TERCER AÑO

1. Introducción para segundo y tercer año de EGB	44
2. Objetivos educativos de segundo año de EGB	45
3. Planificación por bloques curriculares de segundo año de EGB	46
4. Objetivos educativos de tercer año de EGB	48
5. Planificación por bloques curriculares de tercer año de EGB	49
6. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de segundo y tercer año de EGB	51
7. Indicadores esenciales de evaluación para segundo año de EGB	54
8. Indicadores esenciales de evaluación para tercer año de EGB	55

PROYECCIÓN CURRICULAR DE CUARTO Y QUINTO AÑO

1. Introducción para cuarto y quinto año de EGB	57
2. Objetivos educativos de cuarto año de EGB	58
3. Planificación por bloques curriculares de cuarto año de EGB	59
4. Objetivos educativos de quinto año de EGB	61
5. Planificación por bloques curriculares de quinto año de EGB	62
6. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de cuarto y quinto año de EGB	64
7. Indicadores esenciales de evaluación para cuarto año de EGB	68
8. Indicadores esenciales de evaluación para quinto año de EGB	69

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO

1. Introducción para sexto y séptimo año de EGB	71
2. Objetivos educativos de sexto año de EGB	72
3. Planificación por bloques curriculares de sexto año de EGB	73
4. Objetivos educativos de séptimo año de EGB	75
5. Planificación por bloques curriculares de séptimo año de EGB	76
6. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de sexto y séptimo año de EGB	78
7. Indicadores esenciales de evaluación para sexto año de EGB	83
8. Indicadores esenciales de evaluación para séptimo año de EGB	84

PROYECCIÓN CURRICULAR DE OCTAVO AÑO

1. Introducción para octavo año de EGB	86
2. Objetivos educativos de octavo año de EGB	87
3. Planificación por bloques curriculares de octavo año de EGB	88
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de octavo año de EGB	90
5. Indicadores esenciales de evaluación para octavo año de EGB	95

PROYECCIÓN CURRICULAR DE NOVENO AÑO

1. Introducción para noveno año de EGB	97
2. Objetivos educativos de noveno año de EGB	98
3. Planificación por bloques curriculares de noveno año de EGB	99
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de noveno año de EGB	101
5. Indicadores esenciales de evaluación para noveno año de EGB	106

PROYECCIÓN CURRICULAR DE DÉCIMO AÑO DE EGB

1. Introducción para décimo año de EGB	108
2. Objetivos educativos de décimo año de EGB	109
3. Planificación por bloques curriculares de décimo año de EGB	110
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de décimo año de EGB	112
5. Indicadores esenciales de evaluación para décimo año de EGB	118

ANEXO 1

Mapa de conocimientos de Educación Física para EGB	119
--	-----

BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO. EDUCACIÓN FÍSICA

La importancia de enseñar y aprender Educación Física en el Bachillerato	127
Perfil de salida del área	132
Objetivos educativos del área	132

PROYECCIÓN CURRICULAR DE PRIMER CURSO DE BACHILLERATO

1. Introducción para primer curso de Bachillerato	134
2. Objetivos educativos de primer año de Bachillerato	135
3. Planificación por bloques curriculares de primer curso de Bachillerato	136
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de primer curso de Bachillerato	138
5. Indicadores esenciales de evaluación para primer curso de Bachillerato	143

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEGUNDO CURSO DE BACHILLERATO

1. Introducción para segundo curso de Bachillerato	145
2. Objetivos educativos de segundo curso de Bachillerato	146
3. Planificación por bloques curriculares de segundo curso de Bachillerato	147
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de segundo curso de Bachillerato	149
5. Indicadores esenciales de evaluación para segundo curso de Bachillerato	154

PROYECCIÓN CURRICULAR DE TERCER CURSO DE BACHILLERATO

1. Introducción para tercer curso de Bachillerato	156
2. Objetivos educativos de tercer curso de Bachillerato	157
3. Planificación por bloques curriculares de tercer curso de Bachillerato	158
4. Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de tercer curso de Bachillerato	160
5. Indicadores esenciales de evaluación para tercer curso de Bachillerato	164

ANEXO 2

Mapa de conocimientos de Educación Física para BGU	165
--	-----

ANEXO 3

Orientaciones para la planificación didáctica	168
---	-----

ANEXO 4

Glosario	173
Bibliografía	180
Equipo de profesionales de la educación que participaron en la validación del currículo	181

1

Introducción

El Estado ecuatoriano –con base en la idea de que el acceso a la educación física, el deporte y la recreación es un derecho que asiste a todos los ciudadanos– se propone realizar las mejoras estructurales y didácticas convenientes que se ajusten a las demandas y necesidades actuales, a fin de incrementar la participación de los ecuatorianos en la actividad física, mediante la difusión de preceptos que orienten y motiven a nuestra niñez y juventud hacia una conciencia de mejoramiento de su calidad de vida.

Sobre la base de estas consideraciones, el Ministerio de Educación y el Ministerio del Deporte, comprometidos con el mejoramiento de la calidad de la educación, consideran que la Educación Física impulsa procesos de aprendizaje e interaprendizaje intencionales y significativos, por medio del movimiento; para permitir al estudiante acceder al conocimiento teórico y práctico de las actividades físicas y deportivas, y para incrementar tanto el control de los movimientos corporales como la habilidad de utilizar diferentes objetos, implementos y elementos que desarrollen las capacidades físicas, cognitivas y afectivas, para su formación integral y para lograr el objetivo principal: alcanzar un mejor estilo de vida

Es importante señalar que la implementación de este currículo debe adaptarse a la infraestructura del plantel, a la formación y especialización de sus docentes y a las necesidades de la comunidad educativa; considerando que lo fundamental es garantizar la seguridad del estudiante y la calidad de la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.

Para el docente de Educación Física será todo un desafío transformar estas propuestas (con base en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato), las cuales buscan que, basado en la realidad institucional, el docente sea capaz de fomentar el mejoramiento de la cultura del movimiento, desarrollarla en centros educativos y avanzar con procesos sistemáticos, compartidos y dotados de sentido y orientación hacia el logro del perfil del estudiante que estamos formando.

La Educación Física es un derecho fundamental

La *Constitución Política del Ecuador* prescribe en la sección sexta, Cultura física y tiempo libre, en el artículo 381:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

La *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en la décimo octava disposición general prescribe:

- **Deporte:** El deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.
- **Educación física:** Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.
- **Recreación:** Son todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida.

En la *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO*, el artículo primero sostiene lo siguiente:

La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos

- 1.1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

- 1.2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dotes.
- 1.3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades.

El currículo de Cultura Física de 1997 y su evaluación

Después de la puesta en vigencia del currículo de Educación Básica de 1996, con Acuerdo Ministerial Nro. 3904, del 19 de agosto de 1997, se oficializó el nuevo currículo del Área de Cultura Física para la Educación Básica, fundamentado en el desarrollo de destrezas y en la aplicación de ejes transversales, sobre la base de las acciones pedagógicas desarrolladas por el Proyecto de Cultura Física – Convenio Ecuatoriano Alemán.

En noviembre de 2006, se aprobó en consulta popular el Plan Decenal de Educación 2006-2015, el cual incluye, entre una de sus políticas, el mejoramiento de la calidad de la educación. En cumplimiento de esta política, se han diseñado diversas estrategias, una de las cuales es la actualización y fortalecimiento de los currículos de la Educación General Básica y del Bachillerato y la construcción del currículo de Educación Inicial.

Para lograr este objetivo, en 2007, la Dirección Nacional de Currículo realizó un estudio a nivel nacional que permitió determinar el grado de aplicación de la Reforma Curricular de la Educación Básica en las aulas, determinando los logros y dificultades tanto técnicas como didácticas.

Por otro lado, el Ministerio del Deporte, a través de la Dirección de Educación Física, en el año 2008 realizó la evaluación del currículo del área de Cultura Física de 1996, de la cual se obtienen datos interesantes para poder emprender la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica ecuatoriana en Educación Física.

La encuesta-cuestionario que se utilizó para la evaluación en la que participaron docentes, especialistas del área, profesores de aula y directivos de las instituciones educativas que trabajan en escuelas urbanas, urbano-marginales y rurales, con sostenimiento fiscal, fiscomisional, municipal, particular y otros, permitió conocer y comprender algunas de las razones por las que los docentes justifican el cumplimiento o el incumplimiento de los contenidos y objetivos planteados en la reforma de esta área: la desarticulación entre los niveles, la insuficiente precisión de los temas que debían ser enseñados en cada año de estudio, la falta de claridad de las destrezas que debían desarrollarse, y la carencia de criterios e indicadores esenciales de evaluación (datos que constan en el Informe técnico presentado por la Dirección de Educación Física a la SENADER- hoy, Ministerio del Deporte - y al Ministerio de Educación).

Bases pedagógicas del diseño curricular

El nuevo documento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado principios pedagógicos que ubican al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas. Estos referentes de orden teórico se integran de la siguiente forma:

El desarrollo de la condición humana y la preparación para la comprensión

El proceso de actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato tiene como objetivo desarrollar la condición humana y preparar para la comprensión, para lo cual el accionar educativo se orienta a la formación de ciudadanos que practiquen valores que les permitan interactuar con la sociedad con respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando los principios del Buen Vivir.

Proceso epistemológico: un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo

El proceso de construcción del conocimiento en el diseño curricular se orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del cumplimiento de los objetivos educativos que se evidencian en el planteamiento de habilidades y conocimientos. El currículo plantea la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida y el empleo de métodos participativos de aprendizaje para ayudar al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que propone el perfil de salida de la Educación General Básica y del Bachillerato. Esto implica ser capaz de:

- Observar, analizar, comparar, ordenar, entamar y graficar las ideas esenciales y secundarias interrelacionadas, buscando aspectos comunes, relaciones lógicas y generalizaciones de las ideas.
- Reflexionar, valorar, criticar y argumentar acerca de conceptos, hechos y procesos de estudio.
- Indagar y producir soluciones novedosas y diversas a los problemas, desde los diferentes niveles de pensamiento.

Una visión crítica de la Pedagogía: aprendizaje productivo y significativo

Esta proyección epistemológica tiene sustento teórico en ciertas visiones de la Pedagogía Crítica, la cual se fundamenta, esencialmente, en el incremento del protagonismo de los estudiantes dentro del proceso educativo, en la

interpretación y en la solución de problemas, por medio de una participación activa en la transformación de la sociedad. En esta perspectiva pedagógica, el aprendizaje debe desarrollarse esencialmente por vías productivas y significativas que dinamicen la metodología de estudio para llegar a la metacognición.

El desarrollo de destrezas con criterios de desempeño

La destreza es la expresión del “saber hacer” en los estudiantes, y caracteriza el dominio de la acción. En este documento curricular se han añadido los “criterios de desempeño” para orientar y precisar el nivel de complejidad en el que se debe realizar la acción, según condicionantes de rigor científico-cultural, espaciales, temporales, de motricidad, entre otros.

Las destrezas con criterios de desempeño constituyen el referente principal para que los docentes elaboren la planificación micro curricular de sus clases y las tareas de aprendizaje. Sobre la base de su desarrollo y de su sistematización, se aplicarán de forma progresiva y secuenciada los conocimientos conceptuales e ideas teóricas, con diversos niveles de integración y complejidad.

El empleo de las tecnologías de la información y la comunicación

Otro referente de alta significación de la proyección curricular es el empleo de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) dentro del proceso educativo, es decir, el empleo de videos, televisión, computadoras, Internet, aulas virtuales y otras alternativas para apoyar la enseñanza y el aprendizaje en procesos tales como:

- Búsqueda de información con rapidez.
- Visualización de lugares, hechos y procesos para darle mayor objetividad al contenido de estudio.
- Simulación de procesos o situaciones de la realidad.
- Participación en juegos didácticos que contribuyen, de forma lúdica, a profundizar en el aprendizaje.
- Evaluación de los resultados del aprendizaje.
- Preparación en el manejo de herramientas tecnológicas que se utilizan en la cotidianidad.

En las precisiones de la enseñanza y el aprendizaje incluidas dentro del documento curricular, se hacen sugerencias sobre los momentos y las condiciones ideales para el empleo de las TIC, las cuales podrán ser aplicadas en la medida en que los centros educativos dispongan de los recursos para hacerlo.

La evaluación integradora de los resultados del aprendizaje

La evaluación permite valorar el desarrollo y el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje a través de la sistematización de las destrezas con criterios de desempeño. Se requiere de una evaluación diagnóstica y continua

que detecte a tiempo las insuficiencias y limitaciones de los estudiantes, a fin de implementar sobre la marcha las medidas correctivas que la enseñanza y el aprendizaje requieran.

Los docentes deben evaluar de forma sistemática el desempeño (resultados concretos del aprendizaje) de los estudiantes mediante diferentes técnicas que permitan determinar en qué medida hay avances en el dominio de las destrezas con criterios de desempeño. Para hacerlo es muy importante ir planteando, de forma progresiva, situaciones que incrementen el nivel de complejidad de las habilidades y los conocimientos que se logren, así como la integración entre ambos.

Al evaluar es necesario combinar varias técnicas a partir de los indicadores esenciales de evaluación planteados para cada año de estudio para evidenciar el logro de los objetivos establecidos.

Como parte esencial de los criterios de desempeño de las destrezas, están las expresiones de desarrollo humano integral que deben ser alcanzadas por el estudiantado, y que tienen que ser evaluadas en su quehacer práctico cotidiano (procesos) y en su comportamiento crítico-reflexivo ante diversas situaciones del aprendizaje.

Para evaluar el desarrollo integral deben considerarse, según la asignatura, aspectos como:

- Las prácticas cotidianas de los estudiantes, que permiten valorar el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño tanto al principio como durante y al final del proceso, a través de la realización de las tareas curriculares del aprendizaje, así como en el deporte, el arte y las actividades comunitarias.
- La discusión de ideas con el planteamiento de varios puntos de vista, la argumentación, y la emisión de juicios de valor.
- La expresión de ideas propias de los estudiantes a través de su producción escrita.
- La solución de problemas con distintos niveles de complejidad, mediante el énfasis en la integración de conocimientos.
- El desarrollo de las capacidades físicas y destrezas motrices, con énfasis en el “puedo hacer” y “sé cómo hacer”.

Se recomienda que en todo momento se aplique una evaluación integradora de la formación intelectual con la formación de valores humanos, lo que debe expresarse en las calificaciones o resultados que se registran oficialmente y que deben ser comunicadas a los estudiantes durante el desarrollo de las actividades y al final del proceso, con el fin de retroalimentarlos y orientarlos.

Educación General Básica

La Educación General Básica en el Ecuador abarca diez años de estudio, desde primero de Básica hasta completar el décimo año, momento en que los adolescentes están preparados para continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política-social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos. Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

Los educandos que concluyen los estudios de la Educación General Básica serán ciudadanos capaces de:

- Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional.
- Sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana.
- Disfrutar de la lectura y leer de una manera crítica y creativa.
- Demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana.
- Valorar y proteger la salud humana en sus aspectos físicos, psicológicos y sexuales.
- Preservar la naturaleza y contribuir a su cuidado y conservación.
- Solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.
- Producir textos que reflejen su comprensión del Ecuador y el mundo contemporáneo a través del conocimiento de las disciplinas del currículo.
- Aplicar las tecnologías en la comunicación, en la solución de problemas prácticos, en la investigación, en el ejercicio de actividades académicas, etc.
- Interpretar y aplicar, a nivel básico, un idioma extranjero en situaciones comunes de comunicación.
- Hacer buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, artísticas y recreativas, que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables, solidarios y proactivos.
- Demostrar sensibilidad y comprensión de obras artísticas de diferentes estilos y técnicas, potenciando el gusto estético.

Bachillerato General Unificado

Este nivel educativo comprende tres años de escolaridad: primero, segundo y tercer años de Bachillerato. Al concluir este nivel, el estudiante será capaz de:

- **Pensar rigurosamente.** Razonar, analizar y argumentar de manera lógica, crítica y creativa. Además: planificar, resolver problemas y tomar decisiones.
- **Comunicarse efectivamente.** Comprender y utilizar el lenguaje para comunicarse y aprender (tanto en el idioma propio como en uno extranjero). Expresarse oralmente y por escrito de modo correcto, adecuado y claro. Además, apreciar la Literatura y otras artes, y reconocerlas como una forma de expresión.
- **Razonar numéricamente.** Conocer y utilizar la Matemática en la formulación, análisis y solución de problemas teóricos y prácticos, así como en el desarrollo del razonamiento lógico.
- **Utilizar herramientas tecnológicas de forma reflexiva y pragmática.** Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para buscar y comprender la realidad circundante, resolver problemas, tener acceso a la sociedad de la información y manifestar su creatividad, evitando la apropiación y uso indebido de la información.
- **Comprender su realidad natural,** a partir de la explicación de los fenómenos físicos, químicos y biológicos, con apoyo del método científico, lo cual permitirá que el estudiante participe de modo proactivo y resuelva problemas relacionados con el ámbito natural, respetando los ecosistemas y el ambiente.
- **Conocer y valorar su historia y su realidad sociocultural.** Investigar sobre su identidad, historia y ámbito sociocultural; participar activamente en la sociedad; resolver problemas y proponer proyectos dentro de su ámbito sociocultural. Esto implica aprender sobre sistemas políticos, económicos y sociales a nivel local, nacional e internacional, utilizando estos conocimientos en su vida cotidiana.
- **Actuar como ciudadano responsable.** Regirse por principios éticos-morales que le permitan ser un buen ciudadano o ciudadana: cumplir con sus deberes, respetando y haciendo respetar sus derechos, además de guiarse por los principios de respeto (a las personas y al medioambiente), reconociendo la interculturalidad, la democracia, la paz, la igualdad, la tolerancia, la inclusión, el pluralismo (social y cultural), la responsabilidad, la disciplina, la iniciativa, la autonomía, la solidaridad, la cooperación, el liderazgo, el compromiso social y el esfuerzo.
- **Manejar sus emociones en la interacción social,** de modo adecuado, entablando buenas relaciones sociales, trabajando en grupo y resolviendo conflictos de manera pacífica y razonable.
- **Cuidar de su salud y bienestar personal.** Entender y preservar su salud física, mental y emocional, lo cual incluye su estado psicológico, nutrición, sueño, ejercicio, sexualidad y salud general.
- **Emprender.** Ser proactivo y capaz de concebir y gestionar proyectos de emprendimiento económico, social o cultural, útiles para la sociedad. Además, formular su plan de vida y llevarlo a cabo.
- **Aprender por el resto de su vida.** Acceder a la información disponible de manera crítica. Investigar, aprender, analizar, experimentar, revisar, autocriticarse y autocorregirse para continuar aprendiendo sin necesidad de directrices externas. Además, disfrutar de la lectura y leer de manera crítica y creativa.

El Buen Vivir como principio rector de la transversalidad en el currículo

El Buen Vivir es un principio constitucional basado en el Sumak Kawsay, una concepción ancestral de los pueblos originarios de los Andes. Como tal, el Buen Vivir está presente en la educación ecuatoriana como principio rector del sistema educativo, y también como hilo conductor de los ejes transversales que forman parte de la formación en valores.

En otras palabras, el Buen Vivir y la educación interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, en la medida en que permite el desarrollo de las potencialidades humanas y, como tal, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas. Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de los futuros ciudadanos para una sociedad inspirada en los principios del Buen Vivir, es decir, una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad, tolerante con la diversidad y respetuosa de la naturaleza.

Los ejes transversales constituyen grandes temáticas que deben ser atendidas en toda la proyección curricular, con actividades concretas, integradas al desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño de cada área de estudio. En sentido general, los ejes transversales abarcan temáticas tales como:

- **La interculturalidad**
El reconocimiento a la diversidad de manifestaciones étnico-culturales en las esferas local, regional, nacional y planetaria, desde una visión de respeto y valoración.
- **La formación de una ciudadanía democrática**
El desarrollo de valores humanos universales, el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, la toma de conciencia de los derechos, el desarrollo de la identidad ecuatoriana y el respeto a los símbolos patrios, el aprendizaje de la convivencia dentro de una sociedad intercultural y plurinacional, la tolerancia hacia las ideas y costumbres de los demás y el respeto a las decisiones de la mayoría.
- **La protección del medioambiente**
La interpretación de los problemas medioambientales y sus implicaciones en la supervivencia de las especies, la interrelación del ser humano con la naturaleza y las estrategias para su conservación y protección.
- **El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes**
El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socioecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.

- **La educación sexual en los jóvenes**

Temáticas: el conocimiento de su propio cuerpo y el respeto a su integridad, el desarrollo de la identidad sexual y sus consecuencias psicológicas y sociales, la responsabilidad de la paternidad y la maternidad.

La atención a estas temáticas será planificada y ejecutada por los docentes al desarrollar sus clases y las diversas tareas de aprendizaje, con el apoyo de actividades extraescolares de proyección institucional.

La estructura curricular: sistema de conceptos empleados

Cada una de las áreas del nuevo referente curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato se ha estructurado de la siguiente manera: la importancia de enseñar y aprender, los objetivos educativos del año, la planificación por bloques curriculares, las precisiones para la enseñanza y el aprendizaje, y los indicadores esenciales de evaluación.

La importancia de enseñar y aprender

Esta sección presenta una visión general del enfoque de cada una de las áreas, y pone énfasis en lo que aportan para la formación integral del ser humano. Además, aquí se enuncian el eje curricular integrador, los ejes del aprendizaje, el perfil de salida y los objetivos educativos del área.

- **Eje curricular integrador del área**

Es la idea de mayor grado de generalización del contenido de estudio que articula todo el diseño curricular de cada área, con proyección interdisciplinaria. A partir del eje integrador se generan los conocimientos, las habilidades y las actitudes, por lo que constituye la guía principal del proceso educativo. El **eje curricular integrador** correspondiente a la Educación Física se define de la siguiente manera:

- **Educación Física:** desarrollar capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

- **Ejes del aprendizaje**

Se derivan del eje curricular integrador de cada área de estudio y son el hilo conductor que sirve para articular las destrezas con criterios de desempeño planteadas en cada bloque curricular.

- **Perfil de salida del área**

Es la descripción de los desempeños que debe demostrar el estudiante en cada una de las áreas al concluir el décimo año de Educación General Básica y el tercer año de Bachillerato. Los desempeños se evidencian en las destrezas con criterios de desempeño.

- **Objetivos educativos del área**

Orientan el alcance del desempeño integral que deben alcanzar los estudiantes en cada área de estudio en los dos niveles educativos. Los objetivos responden a las interrogantes siguientes:

- **¿QUÉ ACCIÓN o ACCIONES** de alta generalización deberán realizar los estudiantes?
- **¿QUÉ DEBE SABER?** Conocimientos asociados y logros de desempeño esperados.
- **¿PARA QUÉ?** Contextualización con la vida social y personal.

Objetivos educativos del año

Expresan las máximas aspiraciones que pueden ser alcanzadas en el proceso educativo dentro de cada año de estudio.

Planificación por bloques curriculares

Los bloques curriculares organizan e integran un conjunto de destrezas con criterios de desempeño alrededor de un tema generador.

Destrezas con criterios de desempeño

Las destrezas con criterios de desempeño expresan el "saber hacer" con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño. Las destrezas se expresan respondiendo a las siguientes interrogantes:

- | | |
|---|-------------------------------|
| • ¿Qué debe saber hacer? | Destreza |
| • ¿Qué debe saber? | Conocimiento |
| • ¿Con qué grado de complejidad? | Precisiones de profundización |

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje

Constituyen orientaciones metodológicas y didácticas para ampliar la información que expresan las destrezas con criterios de desempeño y los conocimientos asociados a estas; a la vez, ofrecen sugerencias para desarrollar diversos métodos y técnicas a fin de orientar el aprendizaje y la evaluación dentro y fuera del aula.

Indicadores esenciales de evaluación

Son evidencias concretas de los resultados del aprendizaje, que precisan el desempeño esencial que deben demostrar los estudiantes. Se estructuran a partir de las interrogantes siguientes:

- **¿QUÉ ACCIÓN o ACCIONES** SE EVALÚAN?
 - **¿QUÉ CONOCIMIENTOS** SON LOS **ESENCIALES** EN EL AÑO?
 - **¿QUÉ RESULTADOS** CONCRETOS EVIDENCIA EL APRENDIZAJE?
- Evidencias concretas del aprendizaje al concluir el año de estudio**

Anexos

- **Mapa de conocimientos:** Es el esquema general que presenta aquellos conocimientos esenciales (nucleares) que deben saber los estudiantes, desde el primero hasta el décimo año de EGB, conformando un sistema coherente.
- **Orientaciones para la planificación didáctica:** Es una guía para que el docente reflexione y organice su trabajo en el aula dando respuestas a las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante planificar? ¿Qué elementos debe tener una planificación? ¿Cómo se verifica que la planificación se está cumpliendo? Estas orientaciones constituyen una propuesta flexible para la planificación.
- **Glosario de términos:** Con el propósito de facilitar la aplicación de las destrezas con criterios de desempeño y la unificación de criterios, se incluye el glosario de términos con las acepciones más conocidas y utilizadas en el área de Educación Física.

**EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

La importancia de enseñar y aprender Educación Física en la Educación General Básica

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.

La actualización y fortalecimiento curricular permite *resignificar* el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: "EDUCACIÓN FÍSICA: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas" (Asamblea Nacional, 2010).

La Educación Física es importante en la Educación General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite *vivenciar* y experimentar.

A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en un futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.

Es por eso que en las instituciones educativas a la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas.

En este punto es necesario destacar la necesidad de identificar lo más tempranamente posible a aquellos estudiantes que demuestren condiciones naturales excepcionales –tomando en cuenta el criterio del docente– con el fin de direccionarlos a instancias competentes, especializadas en actividad física de alto rendimiento.

La incorporación de destrezas con criterios de desempeño al currículo de Educación Física permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles a través del movimiento, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos.

El cuerpo humano se constituye como eje fundamental en la interrelación de la persona con el entorno, y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

El currículo de Educación Física no considera la obligatoriedad de todos los deportes y actividades planteadas en las destrezas con criterio de desempeño en los diferentes bloques curriculares, pues su ejecución dependerá de la infraestructura disponible en la institución, de la preparación y la especialidad del equipo de docentes de Educación Física, y de la demanda e intereses de la comunidad educativa.

Los ejes del aprendizaje en Educación Física

La presente propuesta curricular emana de un eje curricular integrador *“Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida”*, que integra los dos aspectos indisolubles en el ser humano: la mente y el cuerpo.

De este eje curricular se desprenden dos **ejes del aprendizaje**: habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas, con utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El primer eje de aprendizaje es la **habilidad motriz básica** que se considera como una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana. A través de la práctica organizada y dirigida de la Educación Física, acciones como gatear, caminar, marchar, correr, girar, saltar, lanzar, flotar, jugar, y otras, se inician, mejoran, desarrollan y tecnifican en el proceso de aprendizaje.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices específicos.

El objetivo de la Educación Física es ofrecer un abanico de posibilidades sicomotoras que no fijen esquemas prematuros en los estudiantes o que limiten su posibilidad de desarrollo motor en el futuro; estas habilidades motrices básicas (como correr, saltar o lanzar) son consideradas preparatorias y lo conducen al estudiante a especializaciones motrices de mayor complejidad mediante los procesos de enseñanza-aprendizaje, por lo que

se pueden considerar de transferencia. Ejemplificando tendremos que: la acción de correr tiene que ser realizada de la mejor manera mediante la asimilación de conocimientos, técnicas y tácticas en el proceso de aprendizaje a través del desarrollo de destrezas con criterios de desempeño, como por ejemplo: correr a diferentes ritmos y velocidades, demostrando la técnica de la partida baja.

Como segundo eje del aprendizaje, la propuesta curricular plantea utilizar las **habilidades motrices específicas**, cuya expresión son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen, en los movimientos naturales, en los juegos, en el movimiento formativo, artístico y expresivo.

Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas con cualidades físico-técnicas cada vez más complejas que le serán útiles a lo largo de toda su vida.

Aunque la denominación “habilidades básicas y específicas” tiene connotaciones distintas, están íntimamente relacionadas entre sí. Por ejemplo: para ejecutar un movimiento especializado, (como correr sobre obstáculos), no se puede prescindir de una o más habilidades motoras básicas, (como correr y saltar).

Bloques curriculares

Los bloques curriculares que se plantean para la Educación Física abarcan toda la gama de posibilidades de movimientos con actividades físicas expresivas, naturales, artísticas, educativas, deportivas, lúdicas y recreativas que favorecen al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, tanto mental como físicamente. Los bloques de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica, son:

- **Movimientos naturales**

Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

- **Juegos**

El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Esta actividad debe realizarse de **manera placentera**, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarla.

Para el desarrollo curricular de este bloque, disponemos de un compendio natural de actividades de primer orden, cultivado a través de milenios. Nos referimos a la acción de jugar, la cual se manifiesta como la primera conducta auténticamente exploratoria, propia de los humanos, y que aparece desde su más tierna infancia.

Para una mayor comprensión, este bloque presenta diferentes tipos de juegos que permitirán tener un conocimiento real y concreto de lo que es y significa el "juego" especificados en la clasificación de los juegos que se detallará en un cuadro explicativo, clasificación que orientará su tratamiento secuencial a lo largo de la Educación General Básica (Ministerio de Educación y Cultura, 1994b).

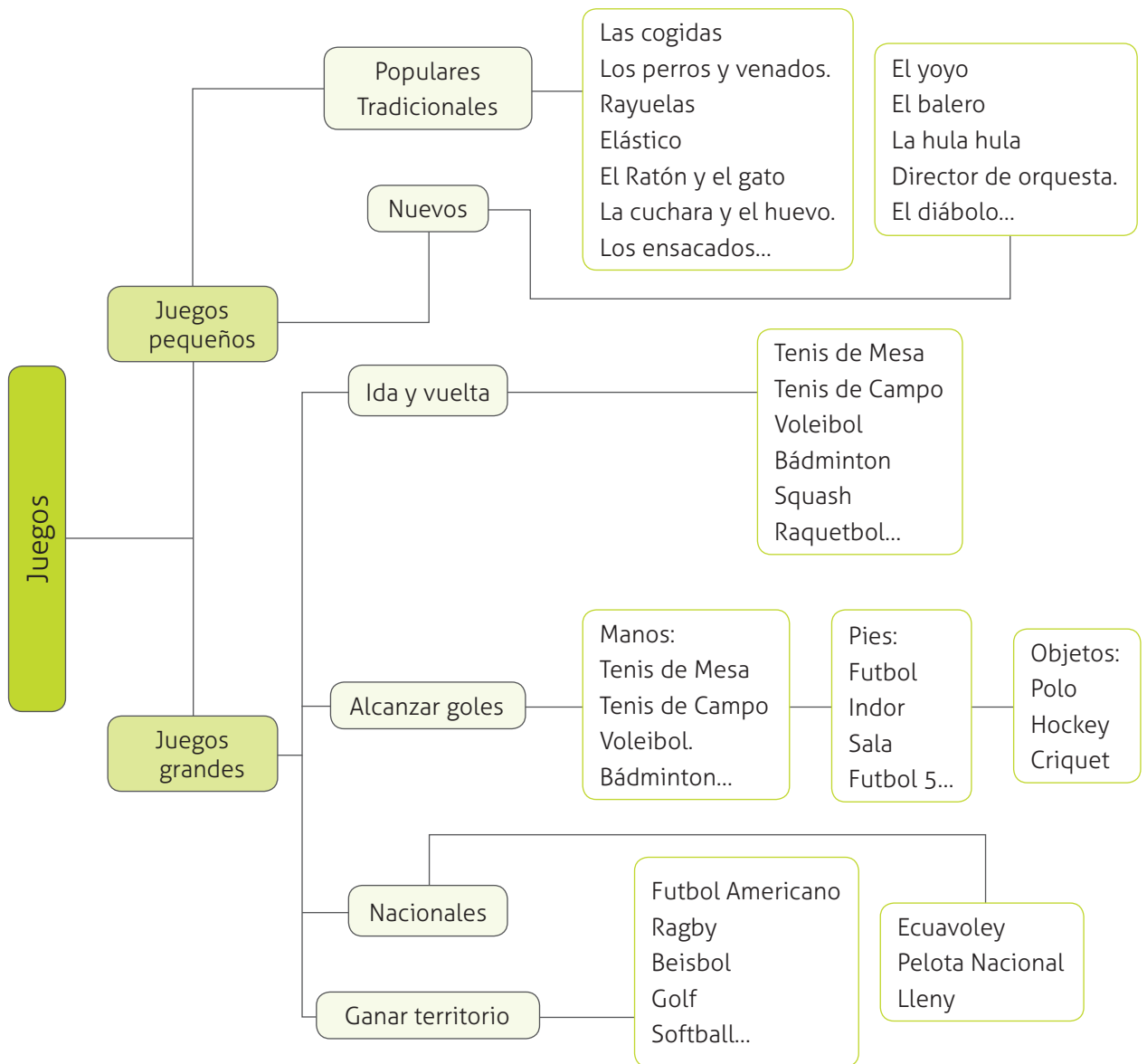
El juego facilita los aprendizajes cognitivos, motores y afectivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le proporciona al docente un panorama más amplio para el trabajo. El juego les ofrece muchas expectativas a los estudiantes cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño que se pueden utilizar en varias actividades deportivas.

Clasificación de los juegos

Juegos pequeños: se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del estudiante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas.

Juegos grandes: se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc.

En la Educación General Básica, se sugiere trabajar los juegos deportivos: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva, el material de la institución educativa y de la formación profesional de los docentes.



Ministerio de Educación (2003)

- **Movimiento formativo, artístico y expresivo**

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectar al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diversas clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

En conclusión, podemos decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en la Educación General Básica, propenden a que los escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

Perfil de salida del área

Al concluir el ciclo de Educación General Básica, el estudiante será capaz de:

- Comprender y practicar los fundamentos de la Educación Física dentro del contexto escolarizado.
- Valorar la Educación Física para fortalecer la defensa y conservación de la salud en función de su autoestima y uso racional del tiempo libre.
- Participar en la organización y desarrollo de actividades físicas (educativas, deportivas y recreativas) estableciendo relaciones de colaboración y evitando discriminaciones por características sociales, personales, culturales y de género.
- Disfrutar de la actividad física, desarrollando hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.
- Practicar acciones que le permitan combinar la actividad física con una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida.
- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas que faciliten su desenvolvimiento en la actividad física en general y en la de su predilección.

Objetivos educativos del área

- Conocer y comprender los fundamentos de las actividades físicas para aplicar adecuadamente las habilidades motrices en la vida cotidiana.
- Disfrutar de la práctica de la Educación Física, reconociendo y valorando su esquema corporal como medio de comunicación de ideas, sentimientos y emociones a través de movimientos y expresiones corporales.
- Propender a la creación de hábitos alimenticios saludables y a la utilización adecuada del tiempo libre en actividades generadoras del Buen Vivir.
- Organizar y ejecutar actividades físicas individuales y grupales, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, y fomentar hábitos deportivos.
- Aplicar los conocimientos, técnicas, tácticas y reglas de organización en situaciones cotidianas del ámbito curricular y extracurricular.
- Conocer y comprender sus capacidades y limitaciones para la utilización consciente y adecuada de su potencial energético.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE PRIMER AÑO DE EGB

1

Introducción para primer año de EGB

El primer año de Educación General Básica es considerado como uno de los años de mayor importancia y trascendencia en la formación de los niños y las niñas en el contexto general de la educación.

Como los estudiantes no son seres fragmentados, sino que aprenden desde lo integral, por medio de la asociación de su mundo con el mundo de los adultos y con la realidad, se espera que el aula sea el lugar ideal para experimentar, reordenar las ideas que tienen sobre la vida, estructurar su pensamiento, conocerse unos a otros, interactuar con los demás, adquirir conocimientos y practicar valores que les permitan vivir en armonía (Ministerio de Educación, 2010, p. 23).

La propuesta curricular del primer año de Educación General Básica presenta una estructura basada en los tres ejes del aprendizaje y en los siete componentes de esos ejes; además, establece cinco bloques curriculares que tienen íntima relación con la formación integral de niños y niñas.

La Educación Física como tal, respetando esa estructura, aporta al tratamiento de los bloques curriculares con las destrezas con criterios de desempeño (propios y específicos de esta área), a través del componente de Expresión Corporal, para poder interactuar en los diferentes bloques curriculares considerados en el primer año de EGB.

En la planificación de aula, el docente deberá escoger las destrezas con criterios de desempeño planteadas en el presente currículo, para poder integrarlas al trabajo globalizado y ubicarlas en los diferentes bloques curriculares según sea la intencionalidad, significación, objetivo y meta que el docente se plantee.

2

Objetivos educativos de primer año de EGB

- Reconocer las partes del cuerpo humano y relacionarlas con el movimiento a fin de incrementar la coordinación motriz para desempeñarse adecuadamente en las actividades cotidianas.
- Desarrollar habilidades expresivas, imitativas y creativas a través del movimiento para comunicarse y participar en las diferentes actividades diarias.
- Iniciar el conocimiento, rescate y práctica de los juegos populares y tradicionales para hacer de la actividad física un medio idóneo de preservación de la cultura y de la salud.
- Ejecutar movimientos corporales con sentido rítmico, en función del desarrollo de la coordinación de habilidades motrices, expresión y reconocimiento corporal.
- Conocer y aplicar ejercicios básicos de respiración por medio de procesos de relajación para el control y mantenimiento de la tonicidad muscular.

3

Planificación por bloques curriculares de primer año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas

Bloque curricular de primer año de EGB	Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
1. Mis nuevos amigos y yo	Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar diversas formas de desplazamiento (caminando y corriendo) según la dirección del movimiento: adelante, atrás, a un lado, a otro lado. • Correr a diferentes velocidades: rápido y lento; correr diferentes distancias: cortas y largas; distinguir la relación: tiempo-espacio. • Lanzar a varias distancias (cerca, lejos) diversos objetos. • Saltar de diferentes formas: con impulso, sin impulso y sobre pequeños obstáculos.
	Juegos	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar juegos con el propósito de alcanzar goles con los pies, de forma individual y en pequeños grupos. • Conocer y practicar juegos pequeños, aplicando reglas sencillas en pequeños grupos.
	Movimiento formativo, artístico y expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer su imagen corporal a través de juegos pequeños y canciones infantiles. • Mover los segmentos corporales a través de ejercicios localizados. • Desarrollar la iniciativa y la creatividad a través de ejercicios con elementos sencillos: bolsas rellenas, aros, cuerdas, pañuelos, papel, entre otros. • Practicar hábitos de aseo y normas de comportamiento en las actividades diarias.

2. Mi familia y yo	Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar las nociones de velocidad (rápido-lento) y distancia (corto-largo) con acciones prácticas de caminar, correr, saltar y lanzar. Experimentar diferentes formas de desplazamiento (como gatear o reptar) en el espacio total, en forma individual y en parejas. Combinar movimientos de correr-saltar y correr-lanzar en actividades lúdicas.
	Juegos	<ul style="list-style-type: none"> Practicar juegos con el propósito de alcanzar goles con los pies, de forma individual y en pequeños grupos. Realizar juegos de conducción y transportación de objetos hacia diferentes direcciones.
	Movimiento formativo, artístico y expresivo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer su imagen corporal a través de juegos pequeños y canciones infantiles. Mover los segmentos corporales a través de ejercicios localizados. Desarrollar la iniciativa y la creatividad a través de ejercicios con elementos sencillos: bolsas rellenas, aros, cuerdas, pañuelos, papel, entre otros. Practicar hábitos de aseo y normas de comportamiento en las actividades diarias.
3. La naturaleza y yo	Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> Experimentar ejercicios con elementos (globos y pelotas): botar, patear, lanzar, girar, rodar, pasarle el objeto al compañero, atrapar, quitar, entre otros. Coordinar los diferentes segmentos corporales realizando saltos con impulso y sin impulso y sobre pequeños obstáculos. Jugar y flotar en diferentes espacios acuáticos para lograr adaptabilidad a ese medio.
	Juegos	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y aplicar las reglas establecidas en la ejecución de juegos pequeños. Aplicar juegos de correr, saltar y lanzar en espacios abiertos, del entorno y en la naturaleza.
	Movimiento formativo, artístico y expresivo	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar movimientos rítmicos con sonidos corporales, musicales e instrumentos de percusión en diferentes situaciones. Desarrollar el equilibrio en saltos y suspensiones, utilizando diferentes elementos del entorno y respetando las diferencias individuales. Combinar ejercicios de mímica y simulación de situaciones marcadas en las diferentes rondas infantiles. Imitar diferentes movimientos de animales, objetos y personas, en forma individual y en pequeños grupos. Practicar hábitos de aseo y normas de comportamiento en las actividades diarias. Poner en práctica conocimientos acerca de: marcha, orientación, juegos de observación y educación ambiental en actividades en la naturaleza.

4. Mi comunidad y yo	Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar los movimientos de las destrezas de caminar-correr, correr-saltar y correr-lanzar en diferentes escenarios. • Rolar y rodar en diferentes posiciones, direcciones y planos, y aplicar los movimientos en situaciones lúdicas para percibir diferentes experiencias con los ejes corporales: vertical y horizontal.
	Juegos	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar juegos de persecución, colaboración, relevos, traslado, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza. • Realizar juegos con pequeños implementos en espacio parcial y total.
	Movimiento formativo, artístico y expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la lateralidad y el equilibrio. • Expresar diversas situaciones o experiencias propias mediante el lenguaje corporal como una manera de comunicarse. • Demostrar diferentes formas de equilibrio corporal utilizando 4, 3, 2, y 1 apoyo con las diferentes partes del cuerpo. • Practicar hábitos de aseo y normas de comportamiento en las actividades diarias.
5. Mi país y yo	Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar y correr de diferentes formas, en parejas, en pequeños grupos, a diferentes lugares y direcciones. • Realizar lanzamientos de precisión a blancos fijos y móviles, graduando la distancia. • Realizar saltos en distancia con y sin impulso en diferentes planos.
	Juegos	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar juegos tradicionales y populares, demostrando imaginación para el cambio de reglas de los juegos conocidos. • Utilizar implementos sencillos en la ejecución de juegos en espacio total y parcial, aplicando reglas.
	Movimiento formativo, artístico y expresivo	<ul style="list-style-type: none"> • Participar activamente en la ejecución de rondas, bailes y danzas organizadas para presentaciones especiales en la institución. • Realizar ejercicios de respiración en diferentes posiciones: de pie, arrodillado, acostado en posición de decúbito ventral (prono) y decúbito dorsal (supino). • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias.

4

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de primer año de EGB

En el primer año de EGB se recomienda un cuidado constante al estudiante, un medio social adecuado y técnicas metodológicas innovadoras, de manera que se capte la atención del estudiantado de esta edad, la cual es de corta duración. Por lo tanto, la Educación Física en este año recomienda aplicar técnicas de acercamiento a la perspectiva visual del estudiantado como, por ejemplo, ponernos a la misma altura de ellos. Con este sencillo procedimiento, la intercomunicación mejora de gran manera, pues el contacto visual siempre es necesario.

Durante este período biológico, el estudiante presenta intereses concretos inmediatos: quiere conocer las cosas mediante todos sus sentidos, para qué sirven, cómo se usan. Esta es la etapa del desenvolvimiento sensoriomotor. El estudiante comprende mejor con la acción, y experimenta de muchas maneras: percibe, golpea, compara, averigua el nombre y uso de todo lo que se le presenta. Esta es una instancia de especial sensibilidad para que el docente realice un trabajo físico eficiente, pues existe en el educando gran disposición para generar coordinación visomanual y visopédica.

Consideremos el tratamiento de los diferentes bloques curriculares que la Educación Física propone:

Bloque 1: Movimientos naturales

El docente debe propiciar acciones que estimulen la realización de actividades apropiadas para el desarrollo evolutivo de los estudiantes. Se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Que el infante camine con talón-planta-punta y que corra con el apoyo de la planta extensora del pie, reconociendo los diferentes ritmos y velocidades; que desarrolle la iniciativa y la creatividad, así como también la libertad de movimiento a la que se debe propender.
- Los saltos en esta edad son una hazaña excitante y parte fundamental de muchas actividades deportivas y recreativas que deben ser aplicadas en la vida diaria.

- Los lanzamientos son una actividad básica y lúdica que los infantes practican desde el momento en que aprenden a sujetar un objeto para lanzarlo a diferentes distancias, para pegar en el blanco, o para hacer alguna acrobacia, además de crear movimientos tomando en cuenta direcciones, posiciones, formas de desplazamientos, movimientos con y sin objetos e interacción entre compañeros.
- El agua es uno de los elementos básicos de la naturaleza, por lo tanto, hay que ofrecerle oportunidades al estudiante para que pueda disfrutar de este elemento en bañeras, piscinas, piletas, regando el jardín, lavando utensilios, jugando bajo la lluvia, en los charcos o simplemente en una lavacara.
- El rincón de agua puede ser una buena posibilidad para iniciar el tratamiento y desarrollo de las destrezas respectivas, lograr que el estudiante le pierda el temor al agua y sea capaz de enfrentarse y desenvolverse en espacios más grandes, en donde realice actividades más complicadas.
En cualquiera de estas actividades es básico precautelar la seguridad del estudiante y tomar todas las medidas necesarias que puedan evitar accidentes. (Ministerio de Educación y Cultura, 1996).

Este rincón se constituye en el centro de bulliciosas actividades, sorprendentes y diversificadas, populares y gozosas, instructivas y desafiantes. Es importante desterrar el mito de que el agua sirve solo para bañarse, regar los campos o cocinar; el agua es un elemento integral en el desarrollo del ser humano y sirve para jugar, divertirse y disfrutar. Resulta indispensable, para este tipo de actividades, tomar en cuenta los **aspectos de seguridad** durante la permanencia de los estudiantes en el agua, a más de la permisibilidad de los padres para que el niño o la niña se integre a la actividad acuática.

Cabe destacar que si en una actividad motora que le permita al estudiante desenvolverse en el agua, el estudiante presenta una falta de destreza, **el docente deberá ser prudente en la exigencia**, ya que, de lo contrario, conseguirá un efecto inverso al deseado: el estudiante se pondrá nervioso y perderá confianza en sus posibilidades de realización y pondrá en riesgo al infante.

Para el tratamiento de este bloque, le recomendamos realizar las actividades y aprovechar los diferentes espacios que tenga la institución, utilizando elementos deportivos diversos y coloridos, variando siempre las intenciones, direcciones, espacios, distancias, organización, formas, posiciones, ideas, superficies, tiempo, y aplicando principios didácticos como:

- De lo fácil a lo difícil
- De lo conocido a lo desconocido
- De lo natural a lo construido
- De lo sencillo a lo complejo
- De lo individual a lo grupal
- De la forma demostrada a la variación creada (entre otros)

Bloque 2: Juegos

El docente debe considerar que el juego es una necesidad vital que contribuye al equilibrio humano; es también una actividad integradora y exploradora de aventura y experiencia, medio de comunicación indispensable para el desarrollo intelectual, físico, social y afectivo de niños y niñas. A través de estas actividades lúdicas, los estudiantes tienen una permanente oportunidad de aprender y enfrentarse con ellos mismos, con otras personas y con el mundo de los objetos de su entorno.

Los juegos que se deberán tratar en este año responden a la siguiente clasificación:

Los juegos pequeños

Los juegos pequeños se constituyen como la primera fase de la formación deportiva y ayudan a fortalecer determinadas habilidades y capacidades motoras para diferentes tipos de juegos deportivos. Pueden también convertirse en una parte integrante y fundamental de la formación atlética básica multilateral.

Estos juegos se caracterizan por su estructuración; tienen reglas sencillas, se pueden realizar en diferentes espacios y lo importante es que tienen ideas y propósitos que se pueden orientar según las intencionalidades del docente. Tenemos así: persecución, lucha, colaboración, precisión, saltos, lanzamientos, adivinanzas, relevos, postas, entre otros. Hay que recordar que cada juego tiene una o varias ideas.

De estos juegos se desprenden los siguientes:

- **Juegos populares/ tradicionales**

Los populares son aquellos que se juegan en cualquier espacio, con las mismas reglas, y se pueden realizar en cualquier época o tiempo. Por ejemplo: perros y venados (persecución), las ollitas (colaboración), el florón (pensamiento y adivinanza), el pan quemado (búsqueda), la ruyuela del gato (salto). Mientras que los tradicionales son aquellos que se juegan en determinadas épocas del año y nos permiten, en su esencia, rescatar el patrimonio cultural que tiende a desaparecer. Por ejemplo: cometas, cocos, palo encebado, saltar la sogá, vaca loca, etc.

- **Juegos nuevos**

Son aquellos que se están incorporando a nuestra cultura, que llegan a formar parte de nuestras tradiciones y que tienen buena popularidad. Por ejemplo: el yo-yo (o yoyó), el balero, los aros de hula-hula, las pistas con tesoro, etc.

Siga estas sencillas sugerencias para que pueda sacar provecho del proceso de enseñanza-aprendizaje cuando “juegue” con sus estudiantes:

- Reúna al grupo para que escuche las instrucciones.
- Póngale un nombre al juego que va a presentar.
- Explique breve y claramente en qué consiste el juego.
- Ubique al grupo según la exigencia del juego; indique las acciones que los participantes tienen que ejecutar y los roles que deben cumplir.

- Haga una breve ejercitación o demostración.
- Hágalos jugar.
- Si va a utilizar materiales, téngalos a mano con suficiente anticipación. Además ubíquese en un lugar adecuado para ejercer control, sea claro, hable poco, estimule y aliente la participación de todos, sea justo, elimine riesgos y suspenda el juego antes de que pierdan el interés.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

El docente le dará la oportunidad al estudiante de realizar diversas opciones de movimiento mediante el uso de elementos sencillos, aparatos pequeños y su propio cuerpo. Es necesario, además, que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer y experimentar estas actividades, ya que mejoran, entre otros aspectos, la formación físico-motora, la coordinación de movimientos, y las experiencias corporales y materiales para vincularse a la realidad que viven en su institución educativa.

La imagen mental del cuerpo o imagen corporal en esta edad permite determinar que los niños y las niñas ya son capaces de realizar diferentes ejercitaciones motoras, dominar su cuerpo y aplicar conocimientos que fueron adquiridos en su hogar, en el centro infantil y también a través de su propia experiencia. Los conocimientos que el estudiante adquiriera le permitirán conocer la ubicación de las partes del cuerpo, la relación que existe entre dichas partes y el cuerpo en su totalidad, y la selección de la parte más adecuada a una tarea motriz que deba realizar, así como los límites que cada parte debe tener con la actividad. La selección de juegos, ejercicios y actividades deberá ser orientada por el docente hacia la destreza que se propone alcanzar.

Considerando la importancia que tienen en este bloque las actividades artísticas y expresivas, se deben aplicar los contenidos que están vinculados con las destrezas que desarrollen estas condiciones a través de los bailes, las danzas y las rondas, con temáticas concretas visibles y existenciales, y con movimientos dinámicos y expresivos que contribuyan a desarrollar la creatividad de los estudiantes.

Tome en cuenta las siguientes recomendaciones didáctico-metodológicas para que las aplique en el encuentro pedagógico con sus estudiantes:

Para empezar la clase, realice una actividad motivadora, relacionada con la destreza con criterio de desempeño que se desarrollará; puede recurrir a una adivinanza, a un cuento o a una canción. Luego debe asegurarse de que la idea haya sido asimilada por medio de la formulación de una pregunta relacionada con la actividad que se realizó anteriormente. Debe disponer de material didáctico (acorde con la destreza que se desarrollará) y de espacio adecuado que posibilite el movimiento y la expresión corporal.

Dentro de este gran contexto de aprendizajes y experiencias de los estudiantes, la Educación Física juega un rol importante y se convierte en un pilar fundamental sobre el que se apoyan otros aprendizajes que conllevan la formación integral del educando.

La Educación Física contribuye a la formación integral de los escolares, pues pone énfasis en el desarrollo motriz básico que incluye el conocimiento del esquema corporal, el ajuste postural, la movilidad articular, el control segmentario, la lateralidad, la ubicación espacio-temporal, la educación respiratoria, la relación tensión-relajación, el equilibrio y la coordinación (todo esto a través de juegos y rondas, acciones imitativas, expresión corporal, música, mimo y dramatización, actividades que, aplicadas al medio en donde interactúa el estudiante y aplicadas a sí mismo, mejoran y enriquecen el lenguaje no hablado, y estimulan la adquisición de nociones de tamaño, forma, color, sonido, dirección, ubicación y relación objeto-tiempo-espacio).

Para ampliar esta información se puede manifestar que la Educación Física en este año le proporciona al estudiante experiencias reales, amplía su esfera vivencial, educa el movimiento, le permite una mejor adaptabilidad social, facilita que su propio cuerpo conozca las posibilidades de movimiento, y le proporciona beneficios posturales y funcionales, hábitos y mejoramiento de la coordinación.

Generalmente, en el primer año no existe, de modo marcado, la idea competitiva. Lo esencial en este nivel es el placer y la alegría que sienten los estudiantes al imitar, al representar un rol o al demostrar algunas de sus pequeñas habilidades motrices.

La combinación del canto, baile y juego (y todos los movimientos que se generan) preparan al párvulo de una forma adecuada para su desenvolvimiento en la vida social.

La percepción sensoriomotriz¹ es el principal vector del aprendizaje significativo en la construcción del movimiento para los niños y las niñas, y es el que les conducirá a procesos de pensamiento y movimiento más complejos.

- El docente tiene la responsabilidad de prepararlo al estudiante para la vida en relación positiva con movimientos deportivos y recreativos.
- El docente debe aplicar principios didácticos y metodológicos que faciliten el aprendizaje común de los estudiantes: perspectiva, variación, participación, diferenciación e interrelación; de lo fácil a lo difícil, de lo individual a lo grupal, de reglas sencillas a reglas complejas y de lo natural a lo construido.
- El docente debe crear un clima de intercomunicación con los niños y las niñas; debe tener paciencia, comprensión, intuición, ductilidad y conocimiento del comportamiento infantil.
- El docente debe utilizar adecuadamente los espacios y materiales disponibles.
- El docente debe conocer el estado de salud y físico de los estudiantes con el fin potenciar su desarrollo, y no forzarlo a actividades en las que no puede participar por cualquier condición particular.
- El docente debe estimular los éxitos logrados, y educar el sentido rítmico en las carreras, saltos y lanzamientos.

¹ Utilización de sentidos y habilidades motrices para conocer algo.

5

Indicadores esenciales de evaluación para primer año de EGB

- Demuestra distintas formas de desplazamiento en el espacio total y parcial.
- Camina y corre sobre el espacio determinado, realizando cambios de velocidad y dirección.
- Salta con impulso y carrera previa.
- Salta sobre los obstáculos.
- Lanza el objeto en la dirección propuesta.
- Rueda su cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro.
- Repta desde el sitio determinado hacia otro.
- Gatea desde el lugar señalado hasta otro.
- Mantiene el equilibrio en diferentes apoyos, elementos e implementos.
- Juega cumpliendo las reglas establecidas.
- Ejecuta un ejercicio de suspensión en la escalera china o en una barra fija.
- Demuestra flexibilidad corporal en la ejecución de las diferentes actividades.
- Relaja los distintos segmentos corporales.
- Reconoce, describe y utiliza los segmentos corporales.
- Imita movimientos de objetos, animales, personas y situaciones, con gestos y expresiones corporales.
- Expresa con movimientos el ritmo y compás.
- Ejecuta los bailes de manera conjunta e individual.
- Flota en el agua en un mismo espacio, sin desplazamiento con técnica específica, pero puede acceder a la orilla o borde.
- Conoce y distingue las actividades fundamentales y complementarias o educativas que se pueden realizar en la naturaleza.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EGB

1

Introducción para segundo y tercer año de EGB

En segundo y tercer año de EGB, la clase de Educación Física se convierte en un proceso de interacción educador-estudiante, en el cual se conocen, analizan y practican principios, fundamentos y reglas de los conocimientos curriculares en función de sus significados, sentidos y criterios, a fin de que el estudiante pueda actuar y reflexionar como persona autónoma (consigo mismo y con los demás).

El trabajo físico que se debe realizar en estos años debe involucrarlo al estudiante en acciones que le permitan explorar y manipular los implementos deportivos didácticos que se pondrán a su disposición (pelotas, bastones, cuerdas, bolsas llenas con semillas, y objetos de diferente textura y naturaleza que sirvan para conseguir el propósito educativo propuesto), resolver problemas de motricidad y coordinación psicomotriz, y valorar su propia actividad y la de los demás.

2

Objetivos educativos de segundo año de EGB

- Desarrollar las posibilidades de caminar, correr, saltar, lanzar y flotar en el medio acuático, a fin de mejorar el desempeño de sus actividades y fomentar la confianza y la seguridad en sí mismo.
- Conocer y manejar con seguridad los elementos e implementos sencillos para motivar el interés de su utilización en las diferentes horas de clase.
- Conocer, rescatar y aplicar los juegos pequeños para disfrutar de la actividad física.
- Iniciar el aprendizaje de los movimientos formativos y el sentido rítmico para coordinar los movimientos de los diferentes segmentos corporales y desarrollar las capacidades físicas.
- Conocer y aplicar técnicas básicas de relajación corporal para el control y mantenimiento de la tonicidad muscular.
- Motivar la puesta en práctica de hábitos de aseo y normas de comportamiento en las actividades diarias.

3

Planificación por bloques curriculares de segundo año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar y correr a diferentes ritmos y velocidades, desplazándose en diferentes direcciones y desde diferentes posiciones. • Saltar de diferentes maneras, y relacionarlas con los movimientos que realizan los animales. • Lanzar varios objetos de diferentes modos, a blancos fijos y móviles. • Crear otras formas de caminar, correr, saltar y lanzar, con aplicación a acciones de la vida diaria, en forma individual, en parejas y en grupos. • Identificar las principales nociones y relaciones témporo-espaciales de: rápido y lento, corto y largo, mucha y poca velocidad, adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, caminado, corriendo, saltando y lanzando de diferentes formas y desde diferentes posiciones. • Rolar y rotar en diferentes posiciones, direcciones y planos, aplicando estos movimientos a situaciones lúdicas. • Jugar y flotar en diferentes espacios acuáticos y compartir sus vivencias. • Coordinar los movimientos de caminar y correr, correr y saltar, y correr y lanzar en diferentes situaciones. • Empujar y traccionar objetos y personas de diferente peso y tamaño, mediante juegos pequeños.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar juegos pequeños, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio recreativo en la comunidad. • Conocer y practicar juegos, aplicando reglas sencillas, para que los realicen en su tiempo libre y en pequeños grupos. • Crear nuevas reglas de los juegos conocidos, demostrando imaginación. • Seleccionar y practicar juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, traslado, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza. • Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, orientados al desarrollo de la lateralidad a través de diferentes tipos de juegos. • Distinguir juegos tradicionales de juegos populares, mediante aplicaciones prácticas. • Mejorar la coordinación motora por medio de juegos de conducción del objeto con diferentes partes del cuerpo. • Propender hacia el juego limpio y practicarlo, aplicando las reglas de juego.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicios localizados para las distintas partes del cuerpo, utilizando diferentes elementos e implementos. • Crear nuevas posibilidades de movimiento utilizando varios elementos: aros, cuerdas, bastones, pañuelos, globos. • Expresar diversas situaciones o experiencias propias mediante el lenguaje corporal como una forma de comunicación. • Imitar mediante movimientos las acciones que realizan los animales. • Coordinar movimientos rítmicos con música, en situaciones preestablecidas y utilizando diferentes materiales. • Demostrar formas de equilibrio corporal con las diferentes partes del cuerpo. • Producir sonidos con su cuerpo, con objetos, y con instrumentos musicales. • Practicar variaciones de movimientos utilizando los elementos del entorno. • Conocer y practicar la ejecución de rodadas y roles en diferentes planos y direcciones. • Ejecutar equilibrios, saltos y suspensiones sobre diferentes implementos y elementos del entorno para asociarlos con su utilidad y descubrir formas de cuidarlos. • Participar activa y creativamente en la ejecución de rondas, bailes y danzas del folclor nacional. • Dramatizar situaciones reales del entorno en donde vive. • Realizar ejercicios de respiración en diferentes posiciones para aprender a relajarse. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Realizar recorridos por la naturaleza teniendo presente y siendo consciente de la distancia recorrida en metros.

4

Objetivos educativos de tercer año de EGB

- Desarrollar habilidades, destrezas, capacidades físicas y conocimientos para mantener un equilibrio bio-sico-social óptimo en sus actividades diarias.
- Distinguir las diferentes formas de moverse en carreras, saltos, lanzamientos y actividades acuáticas, reconociendo sus capacidades y limitaciones.
- Rescatar y practicar el aprendizaje de los juegos pequeños, como medio idóneo de la presente y futura actividad deportiva y recreativa.
- Organizar, practicar y aplicar reglas en los juegos pequeños con propósitos de persecución, de colaboración, de pensar y adivinar, de buscar y encontrar, de lucha y victoria.
- Desarrollar las habilidades expresivas utilizando variedad de movimientos, diferentes ritmos y secuencias coreográficas cortas a fin de aplicarlas en los actos institucionales.
- Demostrar eficacia en la ejecución de habilidades motrices básicas, creando diferentes tipos de movimientos y utilizando implementos sencillos.
- Desarrollar y aplicar hábitos de aseo y normas de comportamiento social en las actividades diarias.

5

Planificación por bloques curriculares de tercer año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Correr a diferentes ritmos, velocidades y direcciones, desde diferentes posiciones. • Saltar de diferentes formas: con impulso y sin impulso, en distancia. • Practicar diversas formas de lanzamientos, cambiando de mano, con varios objetos, desde diferentes posiciones, a blancos fijos y móviles. • Aplicar formas de caminar, correr, saltar y lanzar, en acciones de la vida diaria: individualmente, en parejas y en grupos. • Identificar y aplicar las nociones de: rápido y lento, corto y largo, adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, caminado, corriendo, saltando y lanzando de diferentes maneras. • Rolar y rodar en diferentes posiciones, direcciones y planos, aplicando estos movimientos a situaciones lúdicas. • Jugar con movimientos coordinados e intencionales, con diferentes ritmos, flotar en diferentes espacios acuáticos y compartir sus vivencias. • Coordinar los movimientos de correr y saltar, y correr y lanzar en diferentes planos y situaciones. • Empujar y traccionar objetos y personas de diferente peso y tamaño, mediante juegos pequeños.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en juegos pequeños, relacionando el movimiento global y la utilización del espacio. • Reconocer y practicar juegos, aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos. • Crear reglas de los juegos conocidos, demostrando imaginación. • Discernir y proponer la realización de juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, traslado, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza. • Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la lateralidad. • Diferenciar juegos pequeños: tradicionales/populares y nuevos, mediante aplicaciones prácticas con reglas, implementos y puntaje. • Rescatar los juegos pequeños para practicarlos en la comunidad. • Desarrollar la coordinación motora por medio de juegos de conducción y recepción de objetos con diferentes partes del cuerpo. • Aplicar los valores de honestidad, compañerismo y solidaridad en la ejecución de diferentes tipos de juegos.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicios localizados para las diferentes partes del cuerpo, utilizando varios elementos e implementos. • Crear nuevas posibilidades del movimiento utilizando diversos elementos: aros de hula-hula, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, entre otros. • Expresar diversas situaciones o experiencias propias mediante el lenguaje corporal como una forma de comunicación. • Practicar movimientos rítmicos con música, utilizando diferentes materiales. • Demostrar diversas formas de equilibrio corporal sobre diferentes objetos e implementos y en distintas situaciones. • Producir sonidos con su cuerpo, con objetos y con instrumentos musicales y de percusión. • Utilizar los elementos del entorno para ejecutar pequeñas series de tres ejercicios contruidos. • Rolar y rodar en diferentes planos y direcciones, demostrando seguridad en la ejecución. • Practicar equilibrios, saltos y suspensiones en diferentes elementos del entorno. • Participar activa y creativamente en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional. • Dramatizar situaciones reales del entorno en donde vive. • Aplicar posiciones elementales de relajación corporal, después de la actividad física. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Diseñar y realizar recorridos por la naturaleza teniendo presente los factores que se deben considerar antes de llevarlo a cabo y durante su desarrollo.

6

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de segundo y tercer año de EGB

En su tratamiento, la Educación Física en segundo y tercer año de EGB se inicia con una estructura organizada en los tres bloques curriculares que son: movimientos naturales, juegos y movimiento formativo, artístico y expresivo. Como podemos observar, todo el desarrollo de la actividad física se centrará en las destrezas con criterios de desempeño que desarrollan las habilidades motrices básicas, a través de un tratamiento secuencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La habilidad motriz básica es la capacidad adquirida por aprendizaje para realizar uno o más patrones motores fundamentales, a partir de los cuales la persona podrá desarrollar habilidades más complejas. En ese sentido, las habilidades motrices básicas son todos aquellos procedimientos y experiencias adquiridas por una persona; se caracterizan por ser inespecíficas y porque no responden a los patrones concretos y conocidos de movimiento o gestos técnico-deportivos que determinan las actividades reglamentadas. Las habilidades motrices básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos; en definitiva, vivir.

Las habilidades motrices básicas y las destrezas con criterios de desempeño son consecuencia de la realización de un programa motor o de la alternancia de varios de ellos, y se obtienen a partir del quehacer de diferentes tareas mediante las cuales se logra un perfeccionamiento con la repetición y la modificación en la cantidad y la calidad del trabajo por ejecutar.

Esta modificación en cantidad y calidad de movimiento contribuye a la formación de un soporte motor en la persona, que será mucho más amplio y rico cuanto mayor y diverso sea el número de habilidades logradas. Estas habilidades tienen un rango jerárquico, de sencillo comportamiento, y derivan en sistemas motrices cada vez más complejos y organizados.

Para el tratamiento de las diferentes destrezas con criterios de desempeño en los bloques curriculares a lo largo de la Educación General Básica, se le sugiere al docente tomar en cuenta lo siguiente:

1. Los fundamentos: que se constituyen en el soporte teórico y científico del **qué** y **para qué** va a aprender.
2. Los aspectos técnicos: que constituyen la técnica de los movimientos, la cual permitirá ejecutar, experimentar y descubrir otros movimientos de mayor dificultad y complejidad.
3. La metodología: que se aplicará para el tratamiento y desarrollo del conocimiento y la destreza con criterios de desempeño.

Para ejemplificar este procedimiento metodológico tomaremos en cuenta la habilidad motriz básica de correr:

Fundamentos

Correr es un movimiento natural que sirve como base en casi todas las actividades físicas, sean estas deportivas, recreativas o educativas. No se puede saltar, lanzar, jugar, luchar, etc., sin correr.

Para descubrir y explotar las posibilidades de correr como movimiento natural con un valor en sí mismo, se desarrollarán las destrezas con criterios de desempeño, variando en estos años (segundo y tercero): direcciones, espacios y distancias; intenciones y funciones; materiales y dificultad; ambiente y espacio físico. Estas variantes permitirán desarrollar todas las posibilidades de correr, de conformidad con las destrezas que programe el docente: caminar y correr a diferentes ritmos y velocidades, desplazándose en diferentes direcciones y desde diferentes posiciones.

Aspectos técnicos

El docente deberá tomar en cuenta la orientación e intencionalidad que le dará al tratamiento secuencial hasta llegar, en los años posteriores, a las carreras de velocidad, las carreras con vallas, las carreras de relevos.

En estos años se sugiere iniciar el aprendizaje de la partida, la carrera y la llegada sin rigurosidad técnica, sino más bien con el aprendizaje del gesto o movimiento técnico, la mecanización del movimiento y la asimilación de las voces de mando: **en sus marcas, listos, fuera.**

Metodología

En los procesos metodológicos de enseñanza-aprendizaje se deberán tomar en cuenta aspectos didácticos y pedagógicos tales como: de lo fácil a lo difícil, de lo general a lo específico, de lo conocido a lo desconocido, de lo natural a lo construido, etc. Este procedimiento le permitirá preparar a los estudiantes para diferentes opciones de aplicación de esta habilidad motriz en actividades educativas, competitivas o recreativas.

En el anterior enunciado se especificó claramente que la proposición didáctica puede aplicarse a los diferentes bloques curriculares. El ejemplo demostrado corresponde a los movimientos naturales.

Bloque 1: Movimientos naturales

En este bloque, los docentes serán especialmente creativos al abordar la clase y desarrollar el conocimiento. Los estudiantes están en capacidad de asimilar y ejecutar instrucciones. Se deberá pasar de la motivación a la explicación y, enseguida, a la acción en períodos rápidos de tiempo, para no distraer su atención. No estará por demás repetir las consignas durante la clase e ir indagando si se llegó o no a la comprensión y al aprendizaje total.

Se utilizará un sinnúmero de implementos para lograr el aprendizaje de los movimientos naturales. Serán las rondas y los juegos el medio pedagógico ideal para que el estudiante conozca y desarrolle las diferentes nociones espaciales y temporales, y para que, a su vez, el docente corrija las acciones de los estudiantes durante la ejecución de las actividades en las acciones de: caminar, gatear, correr, saltar, lanzar, transportar objetos y personas, etc.

El docente será extremadamente cuidadoso al ofrecerles a los estudiantes un ambiente de motivación, protección y seguridad mientras realizan las actividades de jugar y flotar en diferentes espacios acuáticos.

Bloque 2: Juegos

En este año de Educación se priorizan los juegos pequeños, fundamentalmente los tradicionales/populares y nuevos que por sus características tienen gran significatividad para los estudiantes en esta edad. Los juegos pequeños tienen estructura, organización preestablecida, reglas que pueden ser modificadas de acuerdo al interés del grupo y dependen de los participantes y de las situaciones reales que se den al momento de ejecutarlos.

Se promoverá la participación entusiasta, con reglamentaciones sencillas, en actividades que satisfagan la necesidad que tiene el estudiante de manipular objetos y de manifestar el dominio adquirido en la ejecución de movimientos básicos. Habrá que recordar que el juego y la sensación placentera que este produce serán los canales principales para que el estudiante guste de la Educación Física.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

El trabajo en este bloque, debe reflejar claramente las intencionalidades y la orientación que se le dé a los diferentes conocimientos, procurando ofertar actividades que estén de acuerdo y respeten las diferencias individuales, el nivel de desarrollo motor e intelectual de los estudiantes, sus capacidades y limitaciones, aspectos fundamentales en el tratamiento de la Educación Física.

Además, el docente promoverá actividades en las cuales se favorezca la realización de movimientos continuos e intermitentes con distintas partes del cuerpo, marcando la secuencia y las pausas de ejecución al utilizar estímulos variados, como el musical en las rondas, las danzas y los movimientos rítmicos, con la percusión de diferentes objetos o instrumentos musicales, con palmadas u otros movimientos o en la ejecución de rodadas y roles, equilibrios, saltos y suspensiones. Todo esto como medio para alcanzar el conocimiento.

7

Indicadores esenciales de evaluación para segundo año de EGB

- Camina y corre a diferentes ritmos, velocidades, direcciones y desde diversas posiciones.
- Demuestra diferentes formas de saltar, imitando a animales.
- Demuestra diversas formas de lanzamientos, desde diferentes posiciones, a blancos fijos y móviles.
- Identifica las nociones de: rápido y lento, corto y largo, mucha y poca velocidad, adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, caminado, corriendo, saltando y lanzando de diferentes maneras.
- Ejecuta roles y rotaciones desde diferentes posiciones, direcciones y planos.
- Juega con movimientos coordinados e intencionales y flota en diferentes espacios acuáticos.
- Demuestra acciones de empujar y traccionar objetos y personas.
- Reconoce y practica juegos, aplicando reglas sencillas.
- Propone cambios a las reglas de los juegos conocidos.
- Ejecuta juegos y actividades de conducir objetos.
- Utiliza diferentes materiales como bastones, cuerdas, aros, etc., en la ejecución de ejercicios localizados a brazos, piernas y tronco.
- Crea nuevas posibilidades de movimientos con implementos deportivos sencillos.
- Ejecuta diferentes movimientos rítmicos con música.
- Realiza equilibrios, saltos y suspensiones en diferentes aparatos y elementos del entorno.
- Participa activa y creativamente en la ejecución de rondas, bailes y danzas del folclor nacional.
- Realiza dramatizaciones de situaciones reales, propias del entorno en donde vive.
- Adopta y aplica los ejercicios de relajación.

8

Indicadores esenciales de evaluación para tercer año de EGB

- Demuestra las formas de rolar y rodar desde diferentes posiciones, en distintas direcciones y planos.
- Juega con movimientos coordinados y a diferentes ritmos, flota en diferentes espacios acuáticos y comparte sus vivencias.
- Coordina los movimientos de las destrezas de correr-saltar y correr-lanzar en diferentes planos y escenarios.
- Juega en pequeños grupos tomando en cuenta el espacio disponible.
- Reconoce y practica juegos, aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.
- Cambia las reglas de los juegos conocidos.
- Demuestra destrezas en la conducción de implementos con las manos y los pies.
- Pregona el juego limpio, aplicando las reglas en los juegos.
- Realiza ejercicios para las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores.
- Realiza ejercicios con diferentes implementos deportivos: globos, cuerdas, aros, bastones, pañuelos, etc.
- Demuestra diferentes formas de equilibrios, saltos y suspensiones con el cuerpo en diferentes espacios, aparatos y posiciones.
- Produce sonidos corporales, con objetos e instrumentos de percusión, y los acompaña con movimientos corporales.
- Participa activa y creativamente en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE EGB

1

Introducción para cuarto y quinto año de EGB

En cuarto y quinto año de Educación General Básica, para las clases de Educación Física el docente debe tomar en cuenta que los conocimientos, destrezas, capacidades y valores se alcanzan cuando el estudiante interacciona con el medioambiente y el entorno intra y extrainstitucional. Esto quiere decir que debe manipular los aparatos, implementos y elementos que se utilicen en la clase, y que debe relacionarse con sus compañeros, con el docente y con todos los individuos que socialmente estén involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En las destrezas con criterios de desempeño que se promueven en estos años se pueden notar, con claridad la gradación, la secuencia, los procesos y los fundamentos técnicos que permiten ir afirmando las técnicas básicas que se implementaron en los años anteriores. Así, por ejemplo, para enseñar las carreras de velocidad se puede iniciar con el conocimiento y aplicación de la técnica de la partida baja desde la posición inicial, el apoyo de las manos en el suelo, y el apoyo y la posición de pies.

El mismo procedimiento o alternativas diferentes al ejemplo se pueden aplicar a otros conocimientos de los bloques curriculares y las destrezas con criterios de desempeño que se propongan en concordancia con los objetivos del año correspondiente; esto dependerá de la formación y capacidad técnica del docente, las diferencias individuales de sus estudiantes, los recursos didácticos y de la infraestructura que tenga a su disposición.

2

Objetivos educativos de cuarto año de EGB

- Acrecentar las técnicas básicas para correr, saltar y lanzar, a través de pequeñas competencias individuales y grupales que permitan tomar conciencia del juego limpio y del respeto a las reglas.
- Participar en actividades que permitan el reconocimiento, rescate y práctica de los juegos con orientación recreativa y deportiva.
- Comprender las reglas de los juegos de acuerdo a sus características específicas para lograr satisfacción personal en su aplicación.
- Aplicar los conocimientos y destrezas cognitivas, motoras y afectivas en la utilización de implementos y aparatos en forma técnica y segura.
- Aplicar las habilidades y destrezas expresivas e imitativas, en composiciones coreográficas sencillas, en función de su utilidad en la vida diaria.
- Comprender, expresar y representar informaciones relacionadas con el conocimiento y cuidado del cuerpo a través de la práctica de las actividades físicas, para mejorar la calidad de vida.
- Utilizar adecuadamente los implementos deportivos para estimular la participación activa en la ejecución de las actividades físicas a nivel intra y extraescolar.
- Desarrollar y aplicar hábitos de aseo y normas de comportamiento social en las actividades diarias.

3

Planificación por bloques curriculares de cuarto año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar los movimientos de la carrera a diferentes velocidades, aplicando las técnicas básicas. • Reconocer y aplicar los procedimientos básicos para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos, como preparación para participar en festivales deportivos. • Conocer y aplicar formas de orientarse en el entorno como procedimiento adecuado para preservar su seguridad. • Mejorar los movimientos de correr y saltar y correr y lanzar en diferentes planos y situaciones. • Experimentar diferentes formas de saltar en distancia y altura, con y sin impulso, aplicando técnicas básicas. • Practicar formas de lanzamientos, aplicando técnicas y reglas sencillas, mediante el uso de diferentes elementos. • Describir secuencias y técnicas sencillas de correr, saltar y lanzar, que se aplican en juegos pequeños. • Experimentar habilidades acrobáticas utilizando dos, tres o más elementos (malabar). • Aplicar juegos en el agua con técnicas para movimientos de piernas, brazos, respiración. Nadar con las primeras técnicas, Jugar y flotar en diferentes espacios acuáticos, y compartir sus vivencias. • Aplicar los fundamentos técnicos básicos de sumersión, respiración y sincronización de movimientos de piernas como medio preventivo de supervivencia en el medio acuático.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los juegos pequeños de acuerdo a los propósitos, para adaptarlos a las disciplinas deportivas. • Reconocer y practicar juegos, aplicando reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos. • Practicar juegos que buscan alcanzar goles con pies y manos, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos para adaptarlos a las disciplinas deportivas. • Crear reglas para los juegos conocidos y aplicarlas, demostrando imaginación. • Experimentar la realización de juegos pequeños de persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanzas, postas. • Aplicar juegos grandes y pequeños, con propósitos, reglas y variaciones. • Ejecutar juegos de conducción de implementos, demostrando coordinación y precisión. • Motivar el juego limpio mediante la aplicación de las reglas de juego.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar ejercicios localizados para los diferentes segmentos corporales con la utilización de elementos e implementos. • Participar en pequeñas series gimnásticas, utilizando diversos elementos (aros de hula-hula, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas) y creando nuevas posibilidades de movimientos. • Practicar los pasos básicos del baile nacional e internacional, utilizando diferentes materiales. • Combinar movimientos en aparatos (saltos, equilibrios, y suspensiones) para demostrar las técnicas básicas. • Producir sonidos y relacionarlos con movimientos corporales estructurados hasta lograr pequeñas series de ejercicios. • Ejecutar pequeñas series de ejercicios contruidos con la utilización de elementos del entorno. • Ejecutar roles y rodadas en diferentes planos y direcciones, aplicando medidas de seguridad. • Realizar ejercicios de equilibrio, saltos y suspensiones en diferentes aparatos y elementos del entorno. • Crear movimientos coreográficos en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional e internacional. • Aplicar posiciones elementales de relajación corporal, después de la actividad física. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Experimentar una excursión a la naturaleza, con la orientación de un plano topográfico, utilizando como recurso los puntos cardinales o una brújula.

4

Objetivos educativos de quinto año de EGB

- Aplicar las capacidades y habilidades motrices en el manejo y utilización de los aparatos gimnásticos para incrementar coordinación, seguridad, cooperación y confianza.
- Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ámbito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o recreativos.
- Crear series gimnásticas con implementos sencillos, para impulsar la creatividad y fortalecer la coordinación.
- Elaborar aplicaciones coreográficas en danzas y bailes nacionales e internacionales para incentivar el conocimiento cultural.
- Emplear estrategias para orientarse en el entorno, resolver problemas de ubicación tiempo-espacio y activar dichas estrategias en la vida cotidiana.
- Demostrar las técnicas básicas de correr, saltar y lanzar a través de los festivales deportivos individuales y grupales para tomar conciencia de la cooperación y del respeto a las reglas.
- Utilizar adecuadamente los implementos deportivos para estimular la participación en las actividades físicas a nivel intra y extraescolar.
- Utilizar los fundamentos y técnicas básicas de la natación para aplicarlos con seguridad en la vida cotidiana.
- Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

5

Planificación por bloques curriculares de quinto año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Correr a diferentes ritmos y velocidades, utilizando las técnicas básicas en la carrera de relevos (salida, carrera, pase y recepción del testigo, y llegada). • Aplicar técnicas básicas para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos, como parte de la formación física general. • Resolver problemas de orientación en el entorno, como procedimiento adecuado para preservar su seguridad. • Ejecutar formas básicas de saltar en distancia y altura, encaminadas a mejorar la coordinación. • Ejecutar las formas básicas de lanzamientos, con pelotas de diferentes pesos y tamaños, aplicando técnicas básicas del lanzamiento. • Aplicar secuencias de técnicas sencillas con carrera, salto y lanzamiento. • Emplear habilidades acrobáticas con secuencias de dos y tres implementos redondos. • Describir en forma correcta los implementos y su utilización en los saltos y lanzamientos como parte de su formación básica. • Jugar y nadar con técnicas para movimientos de piernas, brazos, respiración en diferentes espacios acuáticos, y compartir sus experiencias de aprendizaje. • Aplicar los fundamentos técnicos básicos de sumersión, respiración y sincronización de movimiento de piernas, como medio preventivo de supervivencia en el medio acuático. • Combinar los movimientos de carrera, salto y lanzamiento en diferentes planos y escenarios.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar tipos de juegos según la idea: persecución, relevos, lanzamiento, rebote, patada. • Practicar juegos con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos. • Ejecutar juegos para alcanzar goles con pies, de ida y vuelta, en forma individual y en equipos. • Proponer nuevas reglas para los juegos conocidos, en pequeños y grandes grupos. • Desarrollar juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza, postas. • Organizar juegos grandes y pequeños, observando las reglas básicas y normas de comportamiento. • Practicar el juego limpio, respetando las reglas de juego.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar movimientos de manos libres (roles, rodadas y posiciones invertidas) para desarrollar la flexibilidad y agilidad. • Proponer series de movimientos utilizando diversos implementos: aros de hula-hula, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas. • Ejecutar ejercicios aeróbicos en diferentes series como parte de la formación del cuerpo y un estado óptimo de salud. • Estructurar coreografías sencillas con los pasos básicos del baile y la danza (nacional e internacional). • Combinar movimientos (saltos, equilibrios y suspensiones) en aparatos con movimientos (saltos, equilibrios y suspensiones) sobre elementos del entorno. • Utilizar posiciones elementales de relajación corporal, después de la actividad física, en forma correcta. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Conocer distintas formas de encontrar puntos cardinales en una caminata al aire libre, sin utilizar una brújula.

6

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de cuarto y quinto año de EGB

Al final de cuarto y quinto año de Educación General Básica, los estudiantes están en pleno proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas. En este proceso, el objetivo es mejorar la ubicación espacial y temporal y las coordinaciones ojo-mano, ojo-pie para que puedan desenvolverse manejando y utilizando diferentes implementos deportivos en el espacio parcial y total.

Los contenidos en estos años estarán enfocados a un conocimiento y aprendizaje de reglas y técnicas básicas, orientadas en todo momento hacia una concreción de habilidades motrices específicas que le permitan al estudiante tener alguna tendencia deportiva concreta e inicial.

Fundamentos

En cuarto y quinto año de EGB, los estudiantes se caracterizan por poseer una mayor capacidad de aprendizaje motriz e intelectual, ya que existen condiciones favorables para trabajar sus capacidades coordinativas y condicionales. Se subraya la continuidad en el dominio de los conocimientos de años anteriores y se incluyen ejercicios con los que el estudiante pueda descubrir, ampliar y aprovechar sus potencialidades físicas.

Aspectos técnicos

En quinto año, el funcionamiento del organismo del estudiante es óptimo y sus características biológicas son propicias para iniciar el desarrollo de algunas de sus capacidades físicas. Las percepciones corporales aumentan y se incrementa rápidamente la posibilidad de rendimiento físico, acortando el tiempo de recuperación.

Las cargas que aplique el docente (intensidad y volumen en el ejercicio) deberán ser bien dosificadas, asegurando la integridad física del estudiante, y teniendo en cuenta que los efectos inciden en el incremento de sus capacidades condicionales, además de estimular el funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas.

A esta edad, la fuerza influye en el desarrollo de la velocidad y la resistencia, por lo que se la estimulará multilateralmente. La resistencia se trabaja en forma aeróbica, con ejercicios de media duración (5 minutos) y sin rebasar la barrera de la deuda de oxígeno.

La velocidad de reacción, la frecuencia de movimiento y la velocidad acíclica se desarrollan preferentemente por medio de juegos de corta duración. En la fuerza de resistencia se consideran todos los grupos musculares del cuerpo: brazos, abdomen, dorso y piernas. De preferencia se trabaja con el propio peso corporal, o con el uso de implementos con poco sobrepeso (como bolsas de arena o pelotas medicinales).

Se le dedica mayor atención a la flexibilidad, pues en esta edad comienza a decrecer debido a que el tejido cartilaginoso está en proceso de osificación. Asimismo, deberá procurarse la dosificación de ejercicios de movilidad general.

Las características biológicas del estudiante en este año son óptimas para el desarrollo de la coordinación, ya que su capacidad de movimiento facilita el desempeño motor general y, por lo tanto, el dominio de habilidades específicas.

Metodología

El docente, al orientar las actividades motrices, deberá estimular la participación activa y creativa de todos los estudiantes. Para esto se sugiere la exploración de posibilidades receptivo-motoras que le permitan al estudiante tener confianza y seguridad en sí mismo, producto de su experiencia, procurando la solución de problemas (por ejemplo, responder vivencialmente a las preguntas: ¿Quién puede? ¿Cómo puede?).

El docente deberá estimular en el estudiante la autocrítica, la autosuficiencia y la responsabilidad, dándole tareas que representen retos hacia las dificultades, pero que sean alcanzables y se retribuyan con reconocimiento permanente para estimular las capacidades volitivas y psicológicas.

Bloque 1: Movimientos naturales

Para el tratamiento de la resistencia aeróbica, el docente buscará fortalecer principalmente el sistema cardiorrespiratorio. Los ejercicios de fuerza de resistencia se orientan a todos los grupos musculares que participan en la velocidad, y se desarrollan, principalmente, la velocidad de reacción y la frecuencia de movimiento.

Es imprescindible que antes de trabajar la velocidad, el estudiante realice un adecuado calentamiento con la finalidad de prepararse para una óptima contracción-relajación muscular y evitar lesiones cuando efectúe cambios de velocidad y dirección.

El docente deberá prestar atención al desarrollo de las capacidades de locomoción, manipulación y equilibrio, a través de preguntas como: ¿Quién puede trasladarse usando manos, pies, girando, rodando, saltando, haciendo acrobacias, equilibrándose, balanceándose, tanto en el piso como en aparatos?

Para la fuerza de resistencia, el docente preverá actividades en las cuales el estudiante trabaje venciendo su propio peso corporal y trabaje con pequeños sobrepesos (pelotas medicinales, mancuernas, bolsas de arena, etc.).

Bloque 2: Juegos

Juegos pequeños

El docente, en esta etapa, planificará juegos especialmente destinados a la participación individual y grupal, que impliquen ejecución de tareas y ejercitación de actividades motrices básicas, utilizando en lo posible el entorno natural como recurso para su ejecución y haciendo de la ejercitación un cumplimiento de reglas y de diferentes funciones en el juego.

Preverá las condiciones metodológicas necesarias para que niños y niñas refuercen sus habilidades sociales y personales. El docente pondrá especial énfasis en organizar los juegos pequeños para que tengan competencias simples (individuales, en parejas y en equipos) que incluyan reglas de juego de fácil comprensión y aplicación.

Juegos grandes

Los juegos grandes para su tratamiento se identifican dos fases. La primera, es la *pre-deportiva* que se desarrolla por medio de juegos que ayudan a fortalecer determinadas habilidades motoras para diferentes tipos de deportes. Esta fase del juego grande permite desarrollar las manifestaciones motrices en que se inspira el factor lúdico - competitivo proponiendo actividades con una duración mayor a las del juego pequeño, con reglas algo complicadas, pero no tan severas como en las disciplinas deportivas. La segunda fase del juego grande, es la *deportiva* que se la puede definir como una actividad motriz lúdica de larga duración, con reglas complicadas movilizandolas todas las capacidades al máximo y utilizando destrezas y tácticas complejas.

A partir de este año de Educación General Básica, se trabajarán en juegos que permitan desarrollar las características de la fase pre-deportivas de los juegos grandes.

La práctica de juegos grandes no es el objetivo final de la Educación Física, sino un medio de formación, razón por la cual debe tener fundamentalmente fines educativos, procurando un concepto de juego en el cual el principio de la victoria a cualquier costo no sea la meta principal.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

En este bloque se desarrollan destrezas con criterios de desempeño que nacen de la necesidad sicomotriz del estudiante de expresar y experimentar con su cuerpo movimientos fuera de lo normal o hacer aquello que los demás no pueden. Representa también una gran posibilidad de que se relacione con el espacio; de que sienta y palpe con su cuerpo la textura de los implementos, los cambios de dirección, posición, intensidad y el trabajo en forma individual, en parejas o en pequeños grupos, sin descuidar la seguridad y la cooperación que debe existir en todo momento.

Los movimientos a manos libres son formas naturales de accionar todo el cuerpo. Su objetivo es buscar más aventuras en el espacio (rolar, rodar, apoyar, girar, equilibrar, saltar) y su intencionalidad es dominar el cuerpo en el aire, arriesgarse en ejercicios de mediana complejidad, vencerlos con éxito y realizar diferentes combinaciones.

Para realizar correctamente los roles, el docente deberá observar que el estudiante pegue la barbilla al pecho, flexione lo mejor que pueda la espalda, eleve la cadera y apoye bien las manos. Es necesario también conocer que para cada variedad de rol existen diferentes principios que hacen que difiera un tanto la técnica de ejecución: rol simple, en extensión, hacia adelante y hacia atrás.

Existen varios procedimientos para tratar el proceso de aprendizaje de esta destreza con criterios de desempeño sobre la base del conocimiento de roles, partiendo de ejercicios fáciles, enseñando y practicando el movimiento global, y tomando en cuenta orientaciones como las siguientes:

- Desde la posición de pie, con los brazos en extensión hacia arriba.
- Llegar a la posición de cuclillas con apoyo de manos en el piso.
- Flexionar la cabeza hacia adentro y elevar la cadera.
- Dejarse caer hacia delante y rodar hasta llegar a la posición de pie con brazos hacia arriba.

7

Indicadores esenciales de evaluación para cuarto año de EGB

- Demuestra formas de correr a diferentes velocidades, aplicando las técnicas básicas de salida, carrera y llegada.
- Reconoce y aplica fundamentos básicos para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos.
- Aplica diferentes formas de orientarse en el entorno.
- Utiliza diferentes implementos para ejecutar formas de lanzar, aplicando técnicas básicas.
- Describe secuencias técnicas de correr, saltar y lanzar.
- Ejecuta diferentes habilidades acrobáticas con secuencias de dos, tres y más implementos redondos.
- Nada con movimientos coordinados de brazos y piernas y desarrolla técnicas para la respiración. Juega en diferentes espacios acuáticos.
- Aplica los fundamentos técnicos básicos de sumersión, respiración y pataleo.
- Reconoce y practica juegos, aplicando reglas sencillas.
- Crea nuevas reglas para los juegos conocidos.
- Propone la realización de juegos pequeños de persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza.
- Aplica fundamentos básicos de los deportes baloncesto y balonmano.
- Describe e interpreta las reglas básicas del baloncesto y del balonmano.
- Utiliza diferentes elementos e implementos en la ejecución de ejercicios localizados.
- Ejecuta pasos básicos de los bailes y danzas nacionales e internacionales.
- Combina movimientos (saltos, equilibrios, y suspensiones) en aparatos.
- Demuestra movimientos coreográficos en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional e internacional.
- Aplica posiciones elementales de relajación corporal.
- Practica el juego limpio mediante el uso adecuado de las reglas.

8

Indicadores esenciales de evaluación para quinto año de EGB

- Corre a diferentes ritmos y velocidades, aplicando las técnicas básicas de salida, carrera, pase del testigo y llegada.
- Aplica fundamentos básicos para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos.
- Soluciona problemas de orientación en el entorno, utilizando medios naturales.
- Realiza diversas formas de saltar en distancia y altura.
- Ejecuta diferentes formas básicas de lanzamiento.
- Reconoce las características de los implementos utilizados.
- Desarrolla técnicas y nada con movimientos coordinados y a diferentes ritmos, juega en diferentes espacios acuáticos.
- Aplica los fundamentos básicos para desplazarse en el medio acuático.
- Explica las diferencias entre juegos y disciplinas deportivas.
- Organiza juegos pequeños de: persecución, colaboración, relevos, transporte, salto, lanzamiento, búsqueda, adivinanza, relevos.
- Experimenta posibilidades de nuevos movimientos a manos libres.
- Ejecuta series de ejercicios utilizando diversos implementos gimnásticos.
- Varía diversos ejercicios aeróbicos y en circuitos.
- Participa en coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas nacionales e internacionales.
- Combina saltos, suspensiones y equilibrios en diferentes aparatos gimnásticos.
- Aplica posiciones elementales de relajación corporal, después de la actividad física.
- Practica el juego limpio mediante el uso adecuado de las reglas.
- Sabe utilizar la brújula o los puntos cardinales para orientarse en un mapa al salir a recorrer la naturaleza.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EGB

1

Introducción para sexto y séptimo año de EGB

En sexto y séptimo año de EGB se sobreentiende que el estudiante ha adquirido un cierto grado de madurez biosicosocial y está en capacidad de realizar procesos de pensamiento y actividad física más complejos. Esto debe verse reflejado en las actividades y desafíos que se pondrán en práctica, por lo que en la clase de Educación Física debe tomar importancia el trabajo teórico-práctico que le permita definir claramente los conceptos, reglas y técnicas de las actividades educativas, deportivas y recreativas. Este trabajo teórico-práctico le permitirá también comprender los fundamentos y generar un desarrollo, un acrecentamiento y una tecnificación progresiva y sistemática de la iniciación deportiva, y de la aplicación y utilización adecuada del tiempo libre.

La propuesta curricular en cada uno de estos años está centrada en un desarrollo más estructurado de las destrezas con criterios de desempeño, con reglas más complicadas o casi definidas, con fundamentos y técnicas que tengan una clara orientación hacia una o varias disciplinas deportivas.

2

Objetivos educativos de sexto año de EGB

- Dominar las técnicas y habilidades básicas en carreras, saltos y lanzamientos para desarrollar las capacidades y destrezas individuales.
- Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de respiración, patada y braceo.
- Conocer los juegos populares y tradicionales para promover el rescate, práctica y mantenimiento de las diferentes manifestaciones étnicas y culturales.
- Practicar fundamentos básicos de los juegos pequeños y juegos grandes (alcanzar goles con las manos, con los pies, de ida y vuelta, individualmente y en equipos).
- Practicar coreografías de bailes y danzas nacionales e internacionales.
- Crear y practicar series gimnásticas con implementos deportivos sencillos, a manos libres y en aparatos.
- Desarrollar los conocimientos sobre el cuidado del organismo en la práctica de la actividad física y preservar el medioambiente.
- Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

3

Planificación por bloques curriculares de sexto año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Correr a diferentes ritmos y velocidades, aplicando las técnicas de salida alta y baja, pase del testigo, zonas de cambio, carrera y llegada y su aplicación en competencias. • Aplicar procedimientos técnicos para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos, como base de la formación física integral. • Coordinar los movimientos de correr y saltar y correr y lanzar en diferentes planos y escenarios. • Ejecutar técnicas básicas de saltar en distancia, altura, para mejorar la coordinación motora. • Ejecutar técnicas de lanzamientos, con pelotas de diferentes pesos y tamaños, utilizando el gesto deportivo y las normativas básicas del lanzamiento. • Demostrar las secuencias técnicas de correr, saltar y lanzar, que se aplican en una competencia. • Ejecutar diferentes habilidades acrobáticas con secuencias de dos, tres y más implementos redondos. • Practicar diferentes saltos para ingresar al agua. • Comprender y practicar los fundamentos técnicos básicos del estilo crol.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar diferentes juegos de botear y de patear, dirigidos a diversas disciplinas deportivas para aplicar los fundamentos básicos. • Practicar juegos con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos. • Aplicar fundamentos básicos en deportes como fútbol, voleibol en juegos específicos, de lo fácil a lo difícil. • Practicar juegos grandes orientados a las siguientes disciplinas deportivas sugeridas: fútbol y voleibol. • Proponer nuevas reglas de aplicación a los juegos pequeños ejecutados en clase. • Explicar conceptualmente diferencias entre juegos grandes y pequeños, mediante aplicaciones prácticas.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar posibilidades para la ejecución de los movimientos a manos libres –roles (posiciones y direcciones); rodadas (diferentes planos); posiciones invertidas (cabeza, manos); y reacciones (de cabeza, de brazos)– para desarrollar fuerza, flexibilidad y agilidad. • Efectuar series gimnásticas mediante el uso de diversos implementos deportivos: aros, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas; creando nuevas posibilidades de movimientos. • Crear ejercicios aeróbicos para la práctica en circuitos como parte de la formación corporal y actitudinal. • Proponer y organizar coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas nacionales e internacionales. • Combinar movimientos (saltos, equilibrios, y suspensiones) en aparatos: barra fija, barras paralelas, viga de equilibrio u otros. • Explicar y aplicar posiciones de relajación corporal general, después de la actividad física. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Experimentar los distintos pasos que se siguen para determinar el rumbo en un recorrido por la naturaleza.

4

Objetivos educativos de séptimo año de EGB

- Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.
- Demostrar dominio en el manejo de implementos y aparatos gimnásticos para su correcta utilización en las actividades deportivas y recreativas.
- Manejar con fluidez los elementos gimnásticos básicos (pelotas, clavos, aros, cuerdas y cintas) a través de series gimnásticas estructuradas.
- Construir implementos deportivos sencillos y explicar su utilidad y ejecución de series con material reciclable y de bajo costo.
- Crear y practicar series gimnásticas a manos libres y en aparatos para lograr una formación deportiva específica.
- Reconocer y aplicar pasos en la creación de coreografías de los bailes nacionales e internacionales y de la danza popular.
- Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

5

Planificación por bloques curriculares de séptimo año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar y explicar procedimientos técnicos para ejecutar carreras, saltos y lanzamientos en competencias. • Relacionar y aplicar procedimientos técnicos para ejecutar carreras de velocidad, resistencia y relevos, como base de la formación física general • Relacionar y aplicar procedimientos técnicos para ejecutar saltos (alto y largo), como base de la formación física general. • Relacionar y aplicar procedimientos técnicos (precisión y distancia) para ejecutar lanzamientos de la pelota, como base de la formación física general. • Explicar y aplicar las formas conocidas para orientarse en el entorno como procedimiento adecuado en actividades extracurriculares. • Demostrar las diferentes posibilidades de ingresar al agua y ejecutar saltos y clavados. • Aplicar los fundamentos técnicos básicos del estilo crol o libre.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar diferentes juegos de lanzar, de botear y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos. • Demostrar y practicar juegos grandes con reglas sencillas. • Practicar juegos orientados a las siguientes disciplinas deportivas sugeridas: fútbol, baloncesto y voleibol. • Plantear nuevas reglas para los juegos conocidos y aplicados en clase. • Aplicar fundamentos básicos en los juegos grandes de iniciación deportiva sugeridos: fútbol, baloncesto y voleibol. • Participar en la organización de competencias deportivas al interior de la institución educativa.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar las diferentes posibilidades de ejecutar ejercicios combinados: a manos libres, con implementos y en aparatos. • Crear secuencias de movimientos en series gimnásticas, utilizando diversos implementos: aros, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas. • Construir implementos sencillos para su aplicación en la clase de Educación Física. • Proponer y organizar coreografías con los pasos básicos del baile nacional, danza popular y danza moderna. • Combinar movimientos (saltos, equilibrios, y suspensiones) en aparatos: barra fija, barras paralelas, viga de equilibrio u otras. • Determinar y explicar técnicas de relajación, con los diferentes segmentos corporales, después de la actividad física. • Practicar hábitos de higiene y normas de comportamiento en las actividades diarias. • Experimentar y aplicar en una salida a la naturaleza los distintos pasos que se siguen para determinar el rumbo en una caminata.

6

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de sexto y séptimo año de EGB

Una estimulación motriz a través de movimientos naturales le proporciona al estudiante las experiencias necesarias para desarrollar al máximo sus potencialidades motoras, cognitivas y socioafectivas. El docente debe organizar la planificación por bloques curriculares que orienten de mejor manera los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En estos años, la orientación que se les dé a los estudiantes depende del criterio y la intencionalidad que se pueda ofrecer a través de los contenidos de los diferentes bloques, enfatizando las destrezas con criterios de desempeño que se vayan a mejorar o tecnificar.

La propuesta curricular que se les ofrece a los docentes no descuida ningún aspecto que tenga relación con el desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, equilibrio, coordinación, etc.), ni con el desarrollo, incremento y perfeccionamiento de las habilidades básicas y específicas en la Educación Física (lo cual se precisa en los ejes curriculares).

Bloque 1: Movimientos naturales

Los movimientos naturales le permiten al estudiante desarrollar las capacidades físicas. Las capacidades físicas son el potencial que existe en el ser humano de manera innata o adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Con base en este planteamiento, se puede afirmar que los movimientos naturales se transforman en destrezas con criterios de desempeño. Estas últimas están expuestas en el mapa de conocimientos para programar el tratamiento pedagógico en la Educación General Básica y, en especial, en sexto y séptimo año.

La participación del docente y del estudiante permitirá crear, sistematizar, diferenciar y aplicar estrategias metodológicas que conduzcan al logro de un aprendizaje significativo. En este bloque curricular se identifican habilidades motoras, de las cuales se pueden derivar las destrezas con criterios de desempeño.

Correr

Es un movimiento natural que sirve como base del movimiento en casi todas las actividades físicas, sean estas deportivas, recreativas o educativas. Si bien es cierto que no se puede saltar, lanzar, jugar, bailar, luchar, etc., sin correr, el acto de correr tiene su valor como actividad en sí misma.

Esta actividad se puede realizar con varias intencionalidades, en diferentes formas y ambientes (materiales y sociales). En este movimiento básico podemos aplicar los mismos principios que se utilizaron en la acción de caminar, pero con aquellas variantes propias de la actividad que se producen a mayor velocidad.

Para descubrir y explotar todas las posibilidades de correr como movimiento natural, con un valor en sí, se desarrollarán las destrezas con criterios de desempeño sobre la base de precisiones que permitan variar las actividades en cada una de las clases. Así por ejemplo tendremos:

- **Direcciones, espacios, distancias, organizaciones:** variaciones de correr.
- **Intenciones, funciones y distancias:** carreras de velocidad y resistencia.
- **Materiales y dificultad:** carrera con vallas y carreras con obstáculos.
- **Ambientes e intención:** carreras de orientación.

Saltar

Movimiento muy practicado de forma natural por niños y niñas; puede realizarse en profundidad, en distancia, en altura y con objetos mediante la ayuda de los distintos segmentos corporales. Tiene una alta atracción por el corto momento de sensación de vuelo en el aire y por el pequeño riesgo que incluye cada salto. Para un niño o una niña de esta edad, el salto de unos pocos centímetros se constituye en una hazaña excitante; para los jóvenes, el hecho de llegar impulsándose más lejos y más alto se convierte en un reto.

El salto no solo es una prueba fundamental de atletismo; es también parte esencial de muchas actividades recreativas y disciplinas deportivas, en las cuales debe considerarse siempre la variación, la forma, la intencionalidad, el ambiente, el movimiento y la función del salto.

El acto de saltar que debemos conocer y aprender en la EGB debe estar basado en sus formas más simples y sencillas de ejecución. Su complejidad y dificultad se irán ampliando en el transcurso de los diferentes años: se pasará desde el movimiento natural (como habilidad motriz básica) hasta el salto deportivo y el acrobático (como habilidades motrices específicas).

Lanzar

Es una actividad básica y lúdica que niños y niñas practican desde el momento en que aprenden a sujetar objetos. El adulto aplica este movimiento en la mayoría de los juegos, utilizando implementos como pelotas, balones, canicas, piedras, semillas u otros objetos. Incluso en la tercera edad es un movimiento natural que necesita de una buena coordinación.

Se pueden utilizar diferentes objetos para lanzar a grandes distancias, para tirar al blanco (precisión) o para lograr lanzamientos acrobáticos (malabares). Siempre el objeto, el espacio, los movimientos, la técnica, la interacción, etc., son diferentes en cada forma de lanzar.

Es necesario que el estudiante conozca el gran espectro de lanzamientos, objetos, técnicas y juegos, para que no tenga como una única opción un solo tipo de lanzamientos. Es importante que el estudiante se dé cuenta de que las diferentes formas de lanzar, cada una de ellas, lo llevan hacia un fin, un objetivo o una destreza.

Por ejemplo, para enseñar y desarrollar la destreza de lanzar en distancia, el proceso didáctico deberá incluir fases de aprendizaje como la sujeción de la pelota, la coordinación de la carrera y el lanzamiento, la asimilación de una técnica específica para direccionar hacia donde debe caer la pelota.

Otro tipo de lanzamiento con orientación a la disciplina deportiva del baloncesto corresponde a las diferentes formas de realizar los pases (de pecho, con pique, con una mano, con dos manos) y las diferentes formas de lanzar al aro (en suspensión, de gancho, de bandeja, etc.).

Nadar

A partir de estos años de EGB, se desarrollan las técnicas y estilos de natación. El objetivo de los años anteriores en relación con este movimiento natural estaba centrado en lograr la adaptación del niño al medio acuático en base a juegos que le permitan realizar actividades de zambullido, flotación, movimientos coordinados de brazos y piernas, respiración y otros elementos básicos que le facilitarán el aprendizaje de las técnicas y estilos de natación. Específicamente en estos años se trabajará el estilo crol o libre, porque constituye el fundamental para avanzar al aprendizaje de los demás estilos en los años posteriores.

Los procesos metodológicos para estos aprendizajes deben ir de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido, aplicando las medidas de seguridad necesarias, y las metodologías más recomendadas para la enseñanza de los fundamentos y técnicas de los diferentes estilos de natación.

Hay que tomar en cuenta las condiciones básicas que se necesitan para estos procesos de aprendizaje:

- Adaptación al medio acuático
- Movimiento en el agua
- Juegos en el agua
- Técnicas de nadar, estilos: flotación, respiración, propulsión

Bloque 2: Juegos

Los juegos pequeños: Los juegos pequeños en este año de Educación Básica, considera algunos aspectos en relación con las características, circunstancias y lugar en donde se realizarán. Hay que considerar que estos juegos son difusos y que gozan de una organización informal. Esto quiere decir que el espacio no tiene precisión para su ejecución. Asimismo, hay poca

diferencia en los roles de los jugadores (ejemplo: perseguidor-perseguido) y requieren de un tiempo indeterminado. En ese sentido son abiertos y espontáneos. Estas características precisan de un control mínimo y sus resultados son cualitativos.

El juego debe ser de fácil comprensión y ejecución para los estudiantes. No olvidemos que es bueno ayudarse con material auxiliar como vendas, pañuelos u objetos de diversa índole y simple elaboración.

La mayoría de los juegos pequeños tiene como base la comparación directa y un carácter competitivo que estimula el desarrollo de habilidades y capacidades, ofreciendo una gran variedad de movimientos dentro de las reglas de juego propuestas y permitiendo acciones motoras libres y decisiones independientes. Es importante tomar en cuenta que un gran número de juegos se puede ejecutar bajo las condiciones más sencillas, sin mayores requerimientos y con un aprendizaje relativamente fácil.

Gran parte de los conocimientos de este bloque son susceptibles de llevarse a cabo en un marco natural, aprovechando las salidas ocasionales a la montaña, campo o playa, o mediante una programación específica en un campamento. El entorno natural supone un contexto único y excepcional para realizar actividades lúdicas que promuevan lazos de amistad, respeto y solidaridad.

Los juegos grandes: incluyen los juegos de ida y vuelta, que consisten en pasar un objeto de un lado a otro, y se pueden realizar dentro de un terreno delimitado o no, en parejas o en grupos. El objeto que se utiliza es preferentemente liviano y de material suave (como pelotas o globos). Para este tipo de juegos se puede utilizar, en el medio del terreno, una red, una soga o un obstáculo natural.

Los juegos con pelotas tienen una gran utilidad como elemento didáctico en la coordinación visomanual y visopédica al momento de conducir el implemento (en este caso, la pelota). Estos juegos se desarrollan en forma individual o como relevos en columnas. El recorrido no debe ser muy largo para evitar la distracción.

En esta categoría también entran: los juegos para alcanzar goles/tantos (con las manos, pies y objetos); los juegos/deportes nacionales (como el *ecuavolley*, la pelota nacional); y, los juegos de ganar territorio.

Le sugerimos tomar en cuenta los siguientes procesos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de los juegos:

1. Enfrentarlos con el juego en forma total:

Esto significa que el estudiante aprende el juego **sobre algo**, conociendo de una vez todas las reglas. Esta forma solo es posible en los juegos pequeños que tienen una estructura sencilla.

2. Dividir el juego en sus elementos:

Esta forma consiste en dividir aquel juego de estructura más complicada, más alta en sus elementos técnicos, para luego ejercitar en forma separada e individual cada uno de ellos, juntarlos y alcanzar el juego completo.

3. Enseñar los juegos jugando:

Esta forma consiste en combinar los juegos y los ejercicios, y es ideal para llegar a un desarrollo del juego que satisfaga los intereses de los estudiantes y que permita cumplir los objetivos del docente. Es importante practicar una combinación entre jugar y ejercitar (Ministerio de Educación y Cultura, 1994b).

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

El movimiento formativo, artístico y expresivo se constituye en la base de diferentes manifestaciones físicas, intelectuales y socioafectivas, que ofrecen conocimientos que estimulan a los estudiantes a desarrollar manifestaciones culturales, aprovechando la creatividad mediante secuencias de movimientos que exigen coordinación motriz y dinamización.

Este bloque ofrece una gama de destrezas con criterios de desempeño que orientan al estudiante hacia disciplinas deportivas específicas a través del desarrollo de capacidades (como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la agilidad, el equilibrio, la potencia, etc.), y a través del conocimiento y aprendizaje de bailes, danzas y rondas en los diferentes años de Educación General Básica. Deben mantenerse la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de la formación de los escolares a través del área de la Educación Física que hace parte de su formación integral.

La música cumple un papel preponderante durante el desarrollo de estas actividades. Se debe apoyar el desarrollo de la clase con un equipo de música, a fin de practicar ejercicios destinados al desarrollo de la percepción rítmica y el compás a través de la construcción y creación de movimientos corporales.

Desde cuarto hasta séptimo año de EGB, el docente debe procurar desenvolver con mayor énfasis aquellas actividades que desarrollen las destrezas de rolar, girar, rodar, equilibrar, entre otras, y el dominio de la orientación del cuerpo en el aire. Para esto se arriesgará a realizar ejercicios con un cierto grado de dificultad, de tal forma que se puedan vencer con éxito las combinaciones de ejercicios complejos.

7

Indicadores esenciales de evaluación para sexto año de EGB

- Reconoce y aplica fundamentos técnicos para ejecutar carreras de resistencia y obstáculos.
- Demuestra formas técnicas de saltar en distancia y altura en trabajos individuales y grupales.
- Ejecuta diferentes formas técnicas de lanzamientos en distancia y precisión, aplicados en competencias.
- Aplica los fundamentos técnicos básicos del estilo crol en diferentes demostraciones.
- Reconoce y practica juegos en pequeños y grandes grupos.
- Aplica fundamentos básicos de los deportes: fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol.
- Propone posibilidades para la ejecución de los movimientos a manos libres: saltos con y sin apoyo y equilibrios.
- Ejecuta series gimnásticas utilizando diversos implementos.
- Propone y organiza coreografías con los pasos básicos del baile.
- Practica y explica posiciones de relajación para los diferentes segmentos corporales, después de la actividad física.
- Utiliza su sentido de la orientación, tomando referencias de los elementos de su entorno en una salida a la naturaleza.

8

Indicadores esenciales de evaluación para séptimo año de EGB

- Caracteriza y demuestra procedimientos técnicos y tácticos para ejecutar carreras y saltos.
- Explica y aplica las formas conocidas para orientarse en el entorno.
- Sugiere y demuestra diferentes posibilidades de ingresar al agua y ejecutar saltos y clavados.
- Aplica los fundamentos técnicos básicos del estilo crol.
- Adapta diferentes tipos de juegos a disciplinas deportivas y reconoce los fundamentos básicos.
- Demuestra y practica juegos grandes aplicando reglas sencillas.
- Demuestra posibilidades de ejecutar series de ejercicios combinados.
- Crea posibilidades de movimientos en series gimnásticas con implementos sencillos.
- Propone y organiza pequeñas coreografías con base en los bailes nacionales e internacionales y la danza folclórica.
- Combina movimientos en aparatos, aplicando fundamentos técnicos en saltos, equilibrios y suspensiones.
- Explica y aplica técnicas de relajación corporal.
- Utiliza su sentido de la orientación, tomando referencias de los elementos de su entorno en una salida a la naturaleza.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE OCTAVO AÑO DE EGB

1

Introducción para octavo año de EGB

En octavo año de EGB, el currículo de Educación Física se propone materializar el proceso de transición de las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices específicas. Esta transición se demostrará en la fase de desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño, las cuales serán orientadas al desarrollo de las capacidades físicas, la aplicación de técnicas, las tácticas y la reglamentación deportiva.

En el primer bloque, los movimientos naturales se entenderán como pruebas de pista, pruebas de campo, movimientos acuáticos y defensa personal.

En el segundo bloque, los juegos tendrán un marcado tratamiento que oriente el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño hacia las diferentes disciplinas deportivas que se consideran en los juegos grandes de acuerdo con la clasificación planteada.

El tercer bloque se refiere al movimiento formativo, artístico y expresivo, que priorizará las bondades de la utilización de los implementos deportivos para las disciplinas gimnásticas, la música y el ritmo, aplicables a la expresión artística y folclórica. El movimiento formativo, artístico y expresivo es fundamental para el mejoramiento de la salud y para una adecuada formación corporal mediante el desarrollo armónico de los diferentes segmentos.

2

Objetivos educativos de octavo año de EGB

- Implementar las técnicas, tácticas y reglas para un correcto desarrollo de las pruebas de pista y de campo mediante el conocimiento y aplicación de dichas reglas en las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
- Mantener y motivar la práctica de juegos tradicionales para preservar la identidad cultural nacional.
- Demostrar las técnicas y reglas de los juegos deportivos en competencias.
- Experimentar y ejecutar nuevas formas de movimientos corporales, utilizando materiales del medio e implementos deportivos.
- Aceptar y respetar los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se experimentan en esta edad.
- Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

3

Planificación por bloques curriculares de octavo año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecutar las carreras de velocidad, relevos y vallas, describiendo y demostrando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en competencias. <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> Describir, aplicar y demostrar procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar los saltos (largo y alto) en competencias. Aplicar, describir y demostrar procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar el lanzamiento de la jabalina e impulsión de la bala en competencias. Comprender y practicar las técnicas de natación de los estilos crol y espalda, mediante la utilización de juegos. Demostrar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en juegos pequeños aprendidos con reglas, cooperando con los compañeros, sin mostrar actitudes discriminatorias. • Proponer nuevas reglas de aplicación y variación a los juegos conocidos y aplicados en clase. • Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, en competencias y en clase. • Participar en los juegos grandes individuales y de grupo, aplicando reglas y fundamentos técnicos. • Participar en juegos demostrando respeto a sus compañeros y aceptación de las diferencias individuales. • Aplicar las reglas de los juegos nacionales ecuaivoley participando en pequeñas competencias.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar las diferentes posibilidades de ejercicios aeróbicos, ejercicios en circuito y técnicas de relajación en la práctica de las actividades físicas. • Elaborar series gimnásticas mediante el uso de diversos elementos e implementos deportivos sencillos. • Estructurar series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, carreras, equilibrios, balanceos y posiciones invertidas. • Proponer y organizar coreografías con los pasos básicos de los bailes nacionales e internacionales y la danza folclórica. • Demostrar series sencillas de ejercicios en aparatos: cajonetas, trampolín, caballete, barra fija, barras paralelas, viga de equilibrio o similares. • Aplicar y explicar técnicas de relajación corporal en los diferentes segmentos, después de la actividad física. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Reconocer y aplicar una guía de un recorrido en el campo, rastreando, reflexionando y analizando los aspectos de dicho recorrido.

4

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de octavo año de EGB

De las habilidades motrices básicas a las específicas

Las habilidades motrices básicas son todos aquellos procedimientos y experiencias adquiridas por una persona. Se caracterizan por ser inespecíficos y porque no responden a los patrones concretos y conocidos de movimiento o gestos técnico-deportivos que determinan las actividades reglamentadas.

Las habilidades motrices específicas son todas aquellas acciones de naturaleza física encaminadas a la consecución de un propósito definido, y determinadas por ciertos condicionamientos preliminares y bien delimitados en su relación.

A diferencia de las habilidades motrices básicas, las específicas tienen implícito un objetivo de eficacia, de efectividad y de rendimiento, y se centran en la obtención de metas concretas.

Debemos interpretar las habilidades como una superación constante y progresiva de diferentes categorías o fases que van desde lo más simple y sencillo hasta lo más complejo.

Las principales diferencias entre uno y otro tipo de habilidades se pueden distinguir a partir de: los propósitos que unas y otras persiguen; la edad y particularidad de los estudiantes a quienes van encauzadas; la intervención de capacidades motrices involucradas en su construcción; y la metodología empleada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es manifiesta una evidente diferenciación en los objetivos que unas y otras procuran conseguir.

Las habilidades básicas pretenden el establecimiento de un extenso soporte motriz inespecífico en la persona, que coadyuve a aprendizajes posteriores y a satisfacer toda una serie de requerimientos de diferente índole que incidan en una mejor calidad de vida.

Las habilidades específicas persiguen la adquisición de formas de movimiento, técnicas y maneras de proceder, dirigidas a la eficacia, eficiencia y efectividad de una determinada especificidad de la actividad física, con la intención de obtener resultados en el rendimiento físico-deportivo.

Bloque 1: Movimientos naturales

Los contenidos que se tratan en este bloque de octavo año de EGB deberán tener una estructura cíclica horizontal; es decir, los contenidos deberán estructurarse en profundidad y en extensión, deberán proyectarse hasta el tercer curso de Bachillerato, y se transformarán en pruebas de pista, pruebas de campo, reglamentación, actividades acuáticas y defensa personal.

Pruebas de pista: En el mapa curricular se presentan como prueba de pista las actividades de velocidad, resistencia, relevos y vallas, y se consideran como carreras de velocidad aquellas que se realizan en 100, 200 y 400 metros. En la actualidad se consideran los 800 m y los 1 500 m como carreras de velocidad prolongada.

Las carreras de velocidad: son pruebas de corta distancia en la que el estudiante debe recorrer determinada distancia en el menor tiempo posible. Se diferencia de la marcha por la “fase aérea”.

Las carreras de resistencia comprenden los 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, media maratón (21 kilómetros), maratón (42 kilómetros con 195 metros), marcha y carreras de obstáculos. Las carreras de relevos comprenden las pruebas de 4 x 100 m y 4 x 400 m, y las vallas comprenden 110 m y 400 m. Todas estas son pruebas de ejecución para mujeres y hombres de acuerdo a la categoría en la que participan.

Pruebas de campo: Los saltos y los lanzamientos son habilidades motrices que se utilizan en el aprendizaje de las técnicas, tácticas y reglamentación de aquellas pruebas atléticas reconocidas internacionalmente, y que en la Educación General Básica tienen que conocerse, aplicarse y compararse sobre la base del conocimiento y rendimiento individual.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda, el salto es una habilidad que exige una combinación de carrera, impulso, despegue y caída. Es recomendable utilizar, como apoyo en el despegue del piso, un cajón de madera en el salto de distancia. El salto en distancia, estilo suspendido, es un aprendizaje previo a la iniciación de un estilo específico de saltar en distancia.

En lo que respecta al lanzamiento, tenemos que considerar que es una actividad básica y lúdica que la persona aprende desde el momento en que puede sujetar un objeto entre sus manos. Ante la diversidad de tipos de lanzamientos que se implementan en el atletismo (impulsión de la bala, lanzamiento de jabalina, disco y martillo), el aprendizaje de la técnica se realizará específicamente para cada especialidad. Así, por ejemplo, para la enseñanza de la impulsión de la bala se deberá tomar en cuenta: el agarre (sujetar), la posición de espaldas para la dirección del lanzamiento, la posición del cuerpo hacia delante, el desplazamiento y el impulso propiamente dicho.

Actividades acuáticas: Este tipo de actividades se inicia con la adaptación al agua. Es importante que el adolescente se sienta cómodo en este ambiente natural, por ello la necesidad de incentivar esta actividad con los cuidados respectivos, de tal forma que los estudiantes sientan seguridad, alegría y deseo permanente de efectuar juegos, clavados, zambullidas y, principalmente, llevar a cabo la natación utilitaria.

En la programación académica que realice el docente, se deberán detallar e incrementar los diferentes conocimientos en los estilos: crol o libre, espalda, pecho o braza y mariposa. Específicamente en este año se reforzará el crol en aquellos estudiantes que aprendieron este estilo en los años anteriores, y en los estudiantes que no lo adquirieron, se debe trabajar tanto estilo crol como el de espalda. En la programación específica de esta actividad se deberán seleccionar conocimientos, técnicas y tácticas de natación, y se les deberá brindar a los escolares la ayuda necesaria para que realicen estas actividades con seguridad.

Para la enseñanza, el docente deberá considerar los diferentes procesos metodológicos dirigidos a uno de los estilos de la natación, tomando en cuenta las diferentes técnicas de nadar y poniendo énfasis en los procesos de aprendizaje de la respiración, flotación, propulsión, braceo y batida de pies, y su aplicación en cada uno de los estilos.

Defensa personal: Como actividad natural, como método de supervivencia y como seguridad personal, este gran conocimiento de los movimientos naturales permitirá medir las posibilidades que tiene cada uno de los estudiantes no como un medio de agresividad o daño a los compañeros, sino como experiencia propia para aprender a defenderse de ataques.

La posibilidad que tiene el docente de enseñar este tipo de actividad dependerá de su conocimiento sobre la defensa personal, tomando siempre en cuenta la capacidad física de sus estudiantes, la ejecución de juegos motivacionales, la enseñanza de la técnica y su aplicación en competencias, estableciendo reglas para no dañar al oponente ni cometer infracciones. Cuidar la integridad, dar seguridad, participar con voluntad y confianza son objetivos de esta actividad.

El docente podrá enseñar artes marciales como judo, karate, taekwondo, y otras que se puedan ofertar de acuerdo a la capacidad institucional y profesional.

Bloque 2: Juegos

A partir del octavo año de EGB, se prioriza la fase deportiva de los juegos grandes. A esta fase del **juego grande** se la puede definir como una actividad motriz lúdica de larga duración, con reglas complicadas movilizandolas todas las capacidades al máximo y utilizando destrezas y tácticas complejas.

El docente para un mejor aprovechamiento de las destrezas de los estudiantes deberá considerar las características deportivas pensando más en el contexto recreativo que en el competitivo, fomentando en los alumnos la capacidad de diseñar estas actividades y crear sus propias reglas, adaptándolos a diferentes espacios y número de jugadores.

De esta forma facilitaremos la consecución de uno de los objetivos más significativos que nos planteamos en los años superiores como es el de crear hábitos positivos hacia la práctica de la actividad física que asegure una mejor calidad de vida a las personas.

Mediante el juego, el estudiante no solo realiza un aprendizaje de patrones motores, sino también de aspectos cognitivos, sociales y afectivos, lo cual le permite afrontar diferentes situaciones en un medio atractivo y motivador que posibilita la consolidación de la formación de las personas.

Le sugerimos tomar en cuenta los siguientes procesos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de los juegos:

- 1. Enfrentarlos con el juego en forma total:** Esto significa que el estudiante aprende el juego **sobre algo**, conociendo de una vez todas las reglas. Esta forma solo es posible en los juegos pequeños que tienen una estructura sencilla.
- 2. Dividir el juego en sus elementos:** Esta forma consiste en dividirlo al juego de estructura más complicada en sus elementos técnicos, para ejercitar cada uno de ellos en forma separada e individual, luego juntarlos y alcanzar el juego completo.
- 3. Enseñar los juegos jugando:** Esta forma consiste en **combinar los juegos y los ejercicios**, y es ideal para llegar a un desarrollo del juego que satisfaga los intereses de los estudiantes y que permita cumplir los objetivos del docente. Es importante practicar una combinación entre jugar y ejercitar (Ministerio de Educación y Cultura, 1994b).

Para la enseñanza de los juegos grandes, a más de los procesos metodológicos sugeridos, el docente debe tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- El propósito del juego o deporte
- Las reglas principales
- La cancha y el material
- La técnica: aprendizaje de los fundamentos
- La táctica: individual, en equipo, en defensa, en ataque
- Cómo enseñar: aplicación metodológica

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

A partir del octavo año de EGB, este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al escolar hacia el cuidado armónico de su cuerpo, y hacia disciplinas deportivas como la gimnasia en sus diferentes clasificaciones. También busca plantear posibilidades de conocimiento y aprendizaje de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elemento esencial de la formación de los escolares a través de la Educación Física dentro de la formación integral.

Para estas actividades le sugerimos tomar en cuenta las siguientes definiciones y qué es lo que se puede hacer:

Rolar y rodar: Es un movimiento que se desarrolla a través de los ejes transversal y longitudinal del cuerpo, muy útil en la transferencia de habilidades motrices básicas a específicas. En los niños y las niñas, estos movimientos permiten accionar todo su cuerpo. Es importante que tengan la oportunidad de conocer y experimentar estas actividades porque mejoran la coordinación, las experiencias que se adquieren y las posibilidades de demostrar y encontrar nuevas habilidades y destrezas.

Rodadas: En esta acción, el éxito radica en tensionar el cuerpo en el momento que se encuentra sobre el piso, procurando formar una pequeña balanza (un solo punto de apoyo) para que facilite la rodada. La rodada puede realizarse en diferentes espacios, planos y direcciones.

Roles: Existe una gran variedad de roles que dependen de la posición que adopte el ejecutante. En este sentido, los roles pueden darse: de pie, en cuclillas, arrodillado, con vuelo, con pique de uno y dos pies, sobre aparatos o elementos y con piernas abiertas en diferentes posiciones. Asimismo, se pueden ejecutar roles hacia delante, hacia atrás, en forma individual, en parejas, y toda la variedad que el docente y los propios estudiantes puedan crear y desarrollar. Se deben tomar en cuenta los diferentes procesos de enseñanza y aprendizaje, considerando las diferencias individuales y las normas de seguridad pertinentes.

Posición invertida: Es cualquier ubicación estática fuera de la de estar de pie, en la que el cuerpo adquiere un equilibrio estable por cierto tiempo. Para llegar a este tipo de posición es necesaria la aplicación de una técnica determinada en la que influye el uso y el conocimiento del centro de gravedad mismo, que debe estar por encima del área de apoyo. Tenemos una gran variedad de posiciones invertidas: puente, adelante y atrás, vela, vertical de cabeza con asistencia, paloma, vertical de manos, reacciones (*kips*) y volteos (media luna, reacción de nuca, reacción de cabeza, medio mortal, mortal adelante, mortal atrás y carpado (volteo atrás)). Para su tratamiento metodológico se deberá partir desde los ejercicios fáciles en el suelo, enseñando y practicando el movimiento en forma global, hasta llegar a los más difíciles. Para estos últimos se recomienda hacer una descomposición en submovimientos, a fin de poder efectuar los movimientos complicados con mayor facilidad. De acuerdo a la complejidad del ejercicio se hará necesario enseñar y experimentar diferentes formas de ayuda que faciliten el aprendizaje y le den seguridad al ejecutante.

Suspensión: Movimiento utilizado principalmente en el desarrollo de la fuerza. Se puede realizar en la escalera china o en elementos naturales (ramas y troncos), cerciorándose de la seguridad para su práctica. La capacidad física de fuerza está presente como un elemento formativo, no competitivo, y con niveles de cumplimiento individual.

Otra posibilidad que vamos a encontrar en este bloque curricular es la **utilización de los aparatos y equipos** que las instituciones educativas poseen (paralelas, cajonetas, barras, picas, cabos, argollas, trampolín, viga de equilibrio, caballetes, etc.), y que le van a permitir al estudiante experimentar hazañas de gran valor. En cada caso, estas hazañas tendrán diferentes propósitos: conocerse a sí mismo, medir su agilidad, compararse entre compañeros, demostrar habilidades, entre otros.

El proceso metodológico para estas acciones debe ir aumentando, progresiva y cuidadosamente, el grado de dificultad; debe mejorar cada vez más la coordinación, y debe promover la seguridad, el compañerismo, la responsabilidad y la seriedad que merecen estas actividades por el riesgo que implican.

Dentro de estos movimientos tenemos los siguientes:

Equilibrios: Son acciones físicas de estabilidad corporal realizadas generalmente en la viga de equilibrio. Incluyen posiciones fijas, desplazamientos, cambios de dirección, posición, saltos, etc. Para un mejor aprendizaje podemos tomar elementos naturales (como troncos, vigas naturales, bordes y bordillos) e incluso realizar estos movimientos en otros aparatos.

Desplazamientos: Implican caminar o correr en cualquier dirección, manteniendo el contacto de los pies con la superficie del aparato. Esta acción

da como resultado un deslizamiento que le permitirá alcanzar confianza y seguridad al ejecutante.

Volteretas-apoyos invertidos: Aquellas ejercitaciones que realizamos (como roles o posiciones invertidas en el piso) pueden trasladarse a los diferentes aparatos. Para esto, el docente tomará en cuenta los procesos de aprendizaje, el grado de dificultad, la seguridad en cada aparato, la capacidad, y las diferencias individuales de sus estudiantes (*Ministerio de Educación y Cultura, 1994c*).

5

Indicadores esenciales de evaluación para octavo año de EGB

- Demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en la ejecución de las pruebas de pista en competencias internas.
- Explica y demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar las pruebas de salto en el atletismo.
- Describe la secuencia del movimiento y demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar los lanzamientos en el atletismo.
- Aplica técnicas de natación del estilo espalda.
- Utiliza adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal.
- Participa en juegos socializados, reglamentados, cooperando con los compañeros.
- Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.
- Combina diferentes movimientos en aparatos para desarrollar las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Diseña series cortas de ejercicios a manos libres.
- Propone y organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de bailes.
- Aplica y explica principios de relajación muscular después de la práctica de la actividad física.
- Fomenta y aplica hábitos de higiene y alimentación adecuada en la práctica de la actividad física.
- Respeta diferencias individuales en los cambios biosicosociales que se experimentan en esta edad.
- Realiza un recorrido de rastreo por la naturaleza (campo), interpretando los códigos de las señalizaciones.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE NOVENO AÑO DE EGB

1

Introducción para noveno año de EGB

La materialización y la consolidación de las habilidades motrices específicas se constituyen en el reto más importante que la Educación Física plantea ejecutar en el noveno año de EGB.

El objetivo fundamental será alcanzar un desarrollo eficaz de las destrezas con criterios de desempeño que se proponen para este año y que serán desarrolladas, mejoradas y tecnificadas de conformidad a los diferentes bloques curriculares propuestos.

Las habilidades específicas que ya se iniciaron en octavo año, buscan en noveno la adquisición de nuevas formas de movimiento (desarrolladas a través de la creatividad de los estudiantes), la aplicación más rigurosa de técnicas y tácticas deportivas, las maneras y formas de proceder, actuar y compartir que influirán en su formación integral, así como la eficacia, eficiencia y efectividad de una determinada especialización de la actividad física, con la intencionalidad de obtener resultados a futuro en el rendimiento físico-deportivo.

2

Objetivos educativos de noveno año de EGB

- Aplicar las técnicas, tácticas y reglas en las pruebas de pista y campo de las competencias atléticas intra y extraescolar/institucional.
- Demostrar la capacidad de expresión a través de la armonía en los movimientos, reconociendo y aplicando pasos básicos, vestimenta y coreografía para lograr un desempeño adecuado en la práctica de las diferentes danzas y bailes populares, modernos y tradicionales.
- Estructurar y demostrar diferentes fundamentos de los juegos deportivos, aplicando reglas, técnicas y tácticas conocidas en los diferentes procesos de aprendizaje.
- Conocer y aplicar normas de prevención de accidentes en el tratamiento de las diferentes destrezas con criterio de desempeño, según el grado de dificultad.
- Demostrar, con aplicaciones prácticas, las habilidades y destrezas adquiridas en el manejo de implementos y aparatos utilizados en los aprendizajes.
- Aceptar y respetar los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se experimentan en esta edad.
- Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

3

Planificación por bloques curriculares de noveno año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, describir y demostrar procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios desarrollados para ejecutar las carreras con obstáculos, vallas y la marcha atlética en competencias. <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar, describir y demostrar fundamentos básicos de los procedimientos técnicos y tácticos de los saltos en altura y con pértiga. • Aplicar, describir y demostrar procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar los lanzamientos de disco. • Reconocer, participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua, aplicando los estilos aprendidos. • Comprender y practicar los fundamentos básicos de las técnicas de natación del estilo pecho. • Practicar diversas técnicas para las zambullidas y los clavados desde diferentes alturas. • Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal de diferentes disciplinas: judo, entre otras.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en juegos pequeños, cooperando con los compañeros, sin actitudes discriminatorias. • Participar en juegos tradicionales de la región, aplicando y cambiando las reglas. • Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y reglas de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol. • Participar en la práctica de juegos grandes, organizando y ejecutando competencias en forma individual y grupal, aplicando reglas y fundamentos técnicos. • Aplicar las reglas de los juegos nacionales pelota nacional participando en pequeñas competencias.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crear diferentes series de ejercicios aeróbicos, ejercicios en circuito y técnicas de relajación para la práctica de las actividades físicas y la utilización adecuada del tiempo libre. • Elaborar y presentar series gimnásticas, utilizando diversos implementos deportivos sencillos (aros de hula-hula, cuerdas, bastones, pañuelos, globos, pelotas) y diferentes ritmos musicales. • Combinar diferentes movimientos de las series gimnásticas para desarrollar capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad), utilizando variedad de elementos e implementos deportivos. • Diseñar y organizar pequeñas coreografías con los pasos básicos del baile latinoamericano, de la danza y del baile moderno. • Crear series sencillas de ejercicios en diferentes aparatos: cajonetas, trampolín, caballete, barra fija, barras paralelas, viga de equilibrio o similares. • Conocer normas de prevención y primeros auxilios para asistir en posibles accidentes. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Aceptar y respetar los cambios que se generan en la adolescencia a fin de mejorar la convivencia estudiantil. • Realizar diferentes tipos de competencias de orientación: cross country y competencia por puntos a ganar.

Las experiencias adquiridas por los escolares a lo largo de los diferentes años, más las experiencias propias relacionadas con la actividad física y el movimiento, deben constituirse –para el docente– en la base de los nuevos aprendizajes y en el punto de partida para el desarrollo, incremento y tecnificación de las destrezas con criterios de desempeño que se cumplirán en el noveno año de Educación General Básica.

En las clases de Educación Física se sugiere desarrollar actividades que estén basadas en los saberes previos que, sobre las diferentes disciplinas deportivas, juegos, actividades expresivas, etc., tienen los estudiantes. La idea es que sobre esa base se elaboren las nuevas propuestas, siempre relacionadas con las destrezas que son motivo de tratamiento en este año.

Para lograr la consolidación de las habilidades motrices básicas y específicas, se le sugiere al docente tomar en cuenta varios criterios y opciones que se pueden aplicar en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Principios generales

Los principios que se pueden aplicar en la Educación Física deben permitir aprovechar las diferencias individuales de los estudiantes, deben ser funcionales, deben relacionar la teoría y la práctica y deben ser aplicados en el campo deportivo y recreativo, con incidencia en las actividades cotidianas.

El principio de **libertad** le permitirá al estudiante ser libre en el *qué debe saber hacer, qué debe saber y con qué grado de complejidad puede ejecutar las destrezas*. El docente tendrá la posibilidad de ofrecer una gran variedad de posibilidades de trabajo y actividades para satisfacer las necesidades del estudiante.

El principio de la **acción** permite que el estudiante actúe a plenitud, a satisfacción y con gusto porque previamente ha reflexionado sobre los modelos que le permitirán seguir avanzando; el aprendizaje de esta forma permite que el estudiante trascienda y, por lo tanto, pueda ser más autónomo. Estas consideraciones nos permiten precisar que la clase de Educación Física debe basarse en una programación previa (planificación) que considere el grado de madurez del estudiante, sus intereses, su capacidad de actuación y los componentes (destrezas) que va a desarrollar.

El principio de la **responsabilidad** en este año los obliga al estudiante a que –desde el planteamiento del objetivo hasta la eficacia (logro) conseguida en su destreza con criterios de desempeño– sea él mismo quien promueva y elabore el aprendizaje. Por otro lado, este principio delimita la función del docente a acciones inalienables, propias de orientador y motivador de la Educación Física.

Y por último está el principio de **autocontrol**, el cual repercute en el trabajo que el estudiante realiza y no en la consecución de los objetivos propuestos. Lo que interesa recalcar es la necesidad de que el estudiante vaya conociendo el proceso de un aprendizaje individualizado, con espíritu competitivo, y haga suyas las normas y reglas que rigen las actividades educativas, deportivas y recreativas (SENADER, 2003).

Bloque 1: Movimientos naturales

En este bloque curricular para este año de Educación General Básica se desarrollarán destrezas relacionadas pruebas de pista en lo concerniente a las carreras de resistencia, carreras de vallas. Pruebas de pista:

- **Carreras de resistencia.** La carrera de resistencia es una carrera en la que se trata de recorrer una distancia larga, en el menor tiempo posible. Se encuentra compuesta de tres fases: salida alta y aceleración después de la misma; la carrera durante su transcurso o paso lanzado; el remate y ataque al hilo de llegada.

Corresponden estas pruebas a las carreras que se realizan en grandes distancias, por lo que se requiere una gran capacidad de resistencia al trabajo durante un tiempo largo. Las pruebas de atletismo de: medio fondo, fondo, gran fondo y la prueba de 3.000 metros con obstáculos se ubican dentro de las carreras de resistencia

Las carreras de resistencia que se ejecutan en clase son, con frecuencia, en distancias variadas y distintas a las de las pruebas reglamentarias de atletismo. Por lo general es la duración de éstas las que exigen un esfuerzo prolongado. Sin embargo, las técnicas empleadas durante las pruebas realizadas en clase serán similares a las pruebas de competencias atléticas.

En las clases de Educación Física se participa en la carrera de resistencia en distancias diferentes, siempre y cuando se disponga de los espacios mínimos requeridos para desarrollar las cuatro partes de la carrera.

- **Carreras de vallas.** Si en las carreras lisas los únicos factores determinantes son la llegada y la salida, en las pruebas con vallas por el contrario, existen unos obstáculos a lo largo del recorrido situados a distancias reglamentadas, que obligan al atleta a ir a un ritmo determinado de carrera tanto en el tramo hasta la primera valla, como en la distancia existente entre ellas.

Por ello, al realizar el estudio de la técnica de esta especialidad, dividiremos la carrera en tres fases, tomando como referencia la de 110 m. vallas, por ser la que presenta mayor exigencia técnica.

1. La salida.
2. El paso de la valla.
3. Carrera entre vallas.

Explicaremos brevemente este procedimiento.

La salida: La forma de ejecución de la salida es semejante a la de las pruebas lisas de velocidad; aunque si bien en aquéllas la adopción de la posición normal de carrera llega a los 10 ó 15 pasos, aquí al tener que enfrentarse con un obstáculo a una distancia determinada, a la que se llega normalmente con ocho pasos (13,72 m.), de aquí en adelante será necesario aplicar la técnica para el paso de las siguientes vallas.

El paso de la valla: Como consecuencia del último paso, deberá encontrarse en condiciones de atacar la valla en cuya acción deberá invertir el menor tiempo posible.

Para ello realizará los siguientes movimientos:

Pierna de ataque. Llamaremos así a la pierna que se lanza contra la valla. Esta pierna sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcanza la altura de la cadera, momento en el cual inicia un movimiento pendular hacia arriba. Esta flexión que varía desde los 20 a los 40 grados, dependiendo del mayor o menor nivel del atleta, tiene su importancia debido a que un ángulo menor posibilita el logro de una mayor velocidad angular, y en consecuencia un paso más activo. La pierna se extiende pero no se bloquea por la rodilla y en el momento que el pie se sitúa sobre la valla, realiza un movimiento envolvente de arriba-abajo buscando el suelo con rapidez con el que toma contacto de metatarso ligeramente por delante de la vertical de las caderas (unos 20 cm.), y al que llega totalmente extendida y bloqueada por la rodilla, manteniendo así las caderas altas favoreciendo la continuidad de la carrera.

Pierna de impulso. Una vez finalizado el impulso la pierna se deja arrastrar, momento a partir del cual describe un movimiento circular y lateral pasando paralela a la valla sin apresurar su acción, de tal modo que cuando la otra pierna toma contacto con el suelo, ésta se mantiene algo al costado, formando en este momento, un ángulo aproximado de 90 grados con el tronco

Acción de los brazos. El brazo contrario a la pierna de ataque se eleva de forma enérgica, acompañándola y logrando su mayor extensión cuando el pie está situado sobre la valla.

A partir de ahí realiza un movimiento hacia afuera abajo y atrás, momento, este último, que coincide con la mayor elevación de la pierna de impulso una vez sobrepasada la valla.

El brazo contrario tiende a no desplazarse hacia atrás actuando con pasividad en la primera parte y con dinamismo una vez rebasada la valla.

La carrera entre vallas: A partir del primer contacto con el suelo, el vallista da tres pasos hasta que vuelve a atacarla otra vez, que lo hará siempre con la misma pierna.

La longitud de los pasos no va aumentando progresivamente, el segundo es más largo que el primero pero el tercero es de menor amplitud, con-

curriendo en él las mismas circunstancias que en el primer trabajo de la pierna de impulso.

Todas estas acciones se repetirán sucesivas veces en todo el recorrido hasta pasar la última valla.

Para el aprendizaje de la técnica de vallas, y conocida la técnica de carrera, se realizará un trabajo encaminado a desarrollar las aptitudes físicas naturales precisas para la prueba, así como realizar ejercicios de asimilación, a fin de crear el gesto y aprender los movimientos propios de la especialidad.

Bloque 2: Juegos

Los juegos grandes

Se pondrá especial atención al dominio de nociones y fundamentos técnico-tácticos básicos durante la práctica de juegos deportivos de colaboración y oposición, y a la manera en que utilizan aspectos reglamentarios básicos del juego deportivo, relacionados con el espacio de juego, tiempo de juego y roles de los jugadores. Es importante observar el cumplimiento de los roles aprendidos y asignados de acuerdo a la disciplina.

Cuando se propone el tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas que son utilizables en varios deportes como por ejemplo la recepción y lanzamiento de la pelota se puede aplicar al baloncesto, balonmano, water polo, pelota al cesto, sin tomar en cuenta los cestos o goles que sería lo específico en determinados deportes.

El baloncesto

En el baloncesto o básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

Fundamentos del baloncesto:

Posición y desplazamiento	Cortadas
Dominio del balón	Fintas
El pase	Recepción del balón
El regate (drible)	La cortina
El lanzamiento	EL rebote
El pivote	La defensa
Posiciones (características)	Doble ritmo

El fútbol

El fútbol también llamado balompié es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las reglas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas. Se juega en un campo rectangular de césped, con un arco o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro del arco contrario, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

Fundamentos del Fútbol:

Manejo del Balón
Drible del Balón
Pateo del Balón
Pase del Balón
Recepción del Balón

Las 17 Reglas Fundamentales del Fútbol:

Regla 1. El campo de fútbol
Regla 2. El balón
Regla 3. El número de jugadores
Regla 4. Los accesorios de los jugadores
Regla 5. El árbitro
Regla 6. Los árbitros asistentes
Regla 7. La duración del partido
Regla 8. El inicio y la reanudación del juego
Regla 9. El balón en juego o fuera de juego
Regla 10. El gol marcado
Regla 11. El fuera de juego
Regla 12. Faltas e incorrecciones
Regla 13. Tiros libres
Regla 14. El tiro penal
Regla 15. El saque de banda
Regla 16. El saque de meta
Regla 17. El tiro de esquina

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

Este bloque como ya lo hemos visto anteriormente, permitirá al estudiante conocer y experimentar actividades y movimientos con su cuerpo, e inclusive realizar "hazañas" que se constituyen respuestas a las reacciones de los individuos para superar dificultades en los movimientos corporales, desarrollar un verdadero sentido de solidaridad y confraternidad de acciones formativas, deportivas o recreativas.

Los movimientos formativos son el conjunto de acciones físicas que realiza el individuo con la finalidad de cumplir un objetivo fundamental que es la formación de su cuerpo, que el docente deberá graduar en intensidad y volumen las ejercitaciones que se proponga ejecutar para los ejercicios de orden, aeróbicos, anaeróbicos, con aparatos, en circuito y la aplicación de técnicas de relajación.

En el movimiento formativo, artístico y expresivo se abren todas las posibilidades para seguir desarrollando destrezas utilizando diferentes implementos que le permitan al estudiante desarrollar las destrezas motoras de coordinación, agilidad, velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica. Además de los implementos naturales que el maestro debe utilizar en el desarrollo de sus clases, también debe incursionar en la utilización de los implementos deportivos que se utilizan en la gimnasia rítmica moderna como son: cuerda, aro, pelota, clavos, cintas; implementos que le permitirán realizar, saltos, balanceos, rotaciones, circunducciones, lanzamientos, espirales, rebotes, rotaciones, empujes, equilibrios, deslizamientos y una gran variedad de movimientos que permiten desarrollar la creatividad e iniciativa de docentes y estudiantes.

Además no se debe descuidar las acciones que se concreten en el aula cuando se desarrolle la destreza con criterio de desempeño que tienen que ver con los movimientos a manos libres, en aparatos, la ejecución de series de gimnasia con implementos, el baile latinoamericano y moderno y la danza moderna como acciones básicas para la exploración del mundo del movimiento.

5

Indicadores esenciales de evaluación para noveno año de EGB

- Aplica, describe y demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar las pruebas de pista y campo en el atletismo.
- Participa y coopera en la ejecución de juegos en el agua con los estilos aprendidos.
- Aplica los fundamentos técnicos del estilo pecho.
- Utiliza adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal.
- Interviene en la práctica de juegos deportivos, aplicando reglas y fundamentos técnicos.
- Demuestra y aplica diferentes posibilidades de ejercicios aeróbicos, ejercicios en circuito y técnicas de relajación.
- Elabora series gimnásticas utilizando diversos y sencillos implementos deportivos.
- Propone y organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de baile.
- Aplica normas de prevención de accidentes en el desarrollo de la vida cotidiana.
- Se respeta a sí mismo y respeta a los demás en la convivencia diaria.
- Participa en una competencia de orientación en la naturaleza (campo), interpretando los códigos de las señalizaciones.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE DÉCIMO AÑO DE EGB

1

Introducción para décimo año de EGB

El objetivo fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el décimo año de EGB será alcanzar un desarrollo eficaz de las destrezas con criterios de desempeño, además de un conocimiento global de la actividad física y el deporte, acorde al desarrollo actual –y que incluso se ha constituido en factor importante para determinar el nivel de desarrollo de los diferentes países–.

Las clases de Educación Física en este año serán una excelente oportunidad para que los estudiantes proyecten su accionar y logren mejorar su formación deportiva. Estas clases le permitirán al estudiantado explorar y experimentar las habilidades y capacidades que han desarrollado a lo largo de los nueve años anteriores, en diversas disciplinas deportivas, de ser posible hasta definir cuál es la disciplina que más se acomoda a sus intereses particulares.

Las clases de Educación Física también deben permitir que los estudiantes disfruten del deporte de su elección y sigan adelante para participar en competencias que se puedan organizar a nivel intrainstitucional o a nivel interno, en la hora de clases y compitiendo entre los propios compañeros.

2

Objetivos educativos de décimo año de EGB

- Aplicar las técnicas, tácticas y reglas en las pruebas de pista y campo de las competencias atléticas intra y extraescolar/institucional.
- Demostrar técnicamente el gesto deportivo de las diferentes especialidades y pruebas de pista y campo del atletismo.
- Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado.
- Aplicar los fundamentos técnicos, reglas y tácticas conocidas en las diferentes disciplinas deportivas.
- Fomentar la práctica y rescate de juegos nacionales en beneficio de la conservación de la cultura.
- Analizar las ventajas y desventajas de la práctica deportiva y su incidencia en la formación integral de los estudiantes.
- Demostrar la expresión del movimiento a través de la música nacional e internacional, reconociendo y aplicando pasos básicos y utilizando vestimenta y coreografías apropiadas.
- Demostrar el gesto técnico de los saltos en los diferentes aparatos gimnásticos.

3

Planificación por bloques curriculares de décimo año de EGB

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices básicas y específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir, aplicar y demostrar los procedimientos tácticos y reglamentarios para ejecutar las pruebas de pista en diferentes competencias en clase. <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir, aplicar y demostrar los procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar saltos y lanzamientos en diferentes competencias en clase. • Comprender y practicar las técnicas natatorias del estilo mariposa y ejecutar juegos en el agua. • Experimentar diversas técnicas para las zambullidas y los clavados desde diferentes alturas. • Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal de diferentes disciplinas: lucha, entre otros.

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes sugeridos: baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol. • Intervenir en la práctica de juegos deportivos, organizando y ejecutando competencias, en forma individual y grupal, aplicando reglas y fundamentos técnicos. • Participar en juegos grupales, demostrando respeto a sus compañeros y aceptación de las diferencias individuales. • Aplicar las reglas de los juegos nacionales ecuaavoley y pelota nacional, participando en pequeñas competencias.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar y desarrollar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y agilidad) para ejecutar diferentes movimientos en las series gimnásticas, utilizando variedad de implementos deportivos. • Estructurar y demostrar series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, lanzamientos, carreras, equilibrios y coordinación. • Implementar coreografías con los pasos básicos del baile y la danza. • Ejecutar series de ejercicios en diferentes aparatos gimnásticos. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Elaborar y llevar a la práctica un recorrido por el campo, rastreando, reflexionando y analizando los aspectos del recorrido y respetando su diseño.

4

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de décimo año de EGB

El aprendizaje en las clases de Educación Física es un proceso de interacción educador-estudiante, en el cual se conocen, analizan y practican principios, fundamentos y reglas de los contenidos y destrezas con criterios de desempeño, objetos de estudio en este año.

La materialización y la consolidación de las habilidades motrices específicas se constituyen en el reto más importante que la Educación Física se plantea ejecutar en el décimo año. Por lo tanto, para el tratamiento de los diversos contenidos curriculares y de las destrezas con criterios de desempeño, se pueden aplicar numerosos principios didácticos y metodológicos en los procesos de aprendizaje.

Principios didácticos que se pueden considerar durante la planificación

Cambio de perspectiva: Es la forma de representar o conocer un movimiento o una actividad física desde varios puntos de vista. Podemos tratar las actividades físicas bajo criterios pedagógicos y metodológicos. Esta sería la perspectiva del docente al momento de planificar dichas actividades, según los conocimientos científicos y las experiencias de sus estudiantes. El punto de vista del estudiante hace referencia a la perspectiva de cómo quiere recibir el aprendizaje. Para esto se pueden implementar criterios a fin de conseguir contacto social, lograr rendimiento óptimo, disfrutar, conocer los límites corporales, buscar el riesgo y la aventura, eliminar el estrés, evitar el sedentarismo, perder peso o mejorar la salud.

Variación: Para mantener la motivación de los escolares, realizar clases más atractivas, con ideas innovadoras, y ofertar más y mejores actividades, le recomendamos aplicar este principio didáctico que le permitirá utilizar diferentes posibilidades de variación. Por ejemplo:

- **del implemento:** utilizar los implementos disponibles en las horas de clase, de ser posible para cada estudiante: pelotas, cuerdas, bastones, aros, raquetas, implementos sencillos, pequeños y grandes aparatos, de acuerdo a la destreza y contenido que esté programado.
- **del espacio:** utilizar adecuadamente todos los espacios que se tengan en la institución y que ofrezcan comodidad y seguridad a los estudiantes:

patios, canchas, coliseo, pistas, espacios verdes, piscina, áreas de cemento, asfalto, arena.

- **de la estructura de las disciplinas deportivas:** ofrecer a los estudiantes las posibilidades de conocer y practicar el mayor número de disciplinas deportivas, para buscar variedad e inclinación por la que más les agrade: fútbol, baloncesto, *ecuavolley*, pelota nacional, tenis de mesa y campo, natación, gimnasia en sus diferentes especialidades, balonmano, etc.
- **de la situación social de la clase:** realizar trabajos en forma individual, en parejas, tríos, grupos pequeños y grandes, grupos mixtos, de tal manera que se pueda mejorar la sociabilidad entre los escolares.

Participación: Es fundamental la participación en diferentes niveles; puede aportar criterios que nos permitan orientar de mejor forma la planificación para conocer los intereses y necesidades de los educandos. En la ejecución misma de la clase, el docente puede disponer de diferentes roles para posibilitar la participación activa e intensiva de todos, y para aprovechar los conocimientos y experiencias de los estudiantes en juegos, reglas, técnicas y tácticas de las disciplinas deportivas.

Diferenciación: En la clase de Educación Física hay heterogeneidad en el rendimiento, en el proceso de aprender y en el desarrollo de las destrezas, debido al sexo, edad y a las diferencias individuales. Se deben considerar estos factores para no marginar a aquellos estudiantes de menor rendimiento o capacidad ni para desmotivar a los de mejor rendimiento. Esto significa que tendremos que asignar tareas, trabajos o actividades a los grupos que se formen de acuerdo a sus intereses, rendimiento, habilidades, necesidades, problemas, etc.

Interrelación docente-estudiante: La clase de Educación Física no es para dominar o manipular a los estudiantes. El docente debe planificar situaciones y acciones recíprocas con el propósito de mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues el profesor o la profesora no impone, sino que propone, escucha el criterio de los estudiantes y participa con ellos en todas las actividades, dando oportunidad a que ellos sean quienes elaboren los aprendizajes e incluso puedan disentir con él o ella.

La aplicación regular de estos principios dentro del proceso les permite al estudiante y al docente buscar, descubrir, crear y sistematizar actividades, contenidos y destrezas para mejorar el proceso de aprendizaje. Asimismo les permite evaluar el cumplimiento de los objetivos, comprobar el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño y relacionarlo al estudiante con el medio social en el que se desenvuelve (*Ministerio de Educación y Cultura, 1994c*).

Bloque 1: Movimientos naturales

En este bloque curricular para este año de Educación General Básica se desarrollarán destrezas relacionadas con pruebas de pista en lo concerniente a la marcha atlética y pruebas de campo específicamente el salto con pértiga.

Pruebas de pista: Marcha atlética. Las distancias olímpicas actuales en las que se compite son de 20 Km. y 50 Km. para los hombres y 20Km para las mujeres. Se puede decir que marchar es caminar rápido.

En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo esté recta, sin flexionarse, cuando se halla en posición vertical.

Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de avituallamiento reglamentarios, donde los marchadores reponen sobre todo el líquido perdido, es una actividad progresiva de aceleración efectuada paso a paso de manera que el contacto con el suelo se mantenga sin interrupción. En el proceso del aprendizaje de la técnica hay que tomar en cuenta las cuatro fases que contempla esta disciplina atlética: fase del doble apoyo, fase de tracción, fase de relajación y la fase de impulso.

Errores comunes al ejecutar la marcha atlética.

- Desplazarse con grandes oscilaciones.
- Gran pérdida de inercia, por no encadenar con fluidez los movimientos.
- Predominio del movimiento de hombros con respecto al de caderas.
- Agarrotamiento de la zona abdominal
- Llevar los hombros elevados.
- Marchar con una acción circular de piernas en lugar de pendular.
- Descenso brusco del pie para apoyarlo en el suelo.
- Cometer las infracciones reglamentarias de flexión de pierna de apoyo y suspensión.
- Perder el contacto con el suelo
- Pausas muy pequeñas o largas.
- No dar ritmo de brazada.
- No hacer el movimiento de glúteo.

Pruebas de campo:

Salto con pértiga

La historia de esta prueba atlética, cuenta que el salto con bastón, garrocha o pértiga ya existía en muchas culturas antiguas, se buscaba, no saltar lo más alto posible, sino llegar lo más lejos posible. Se tienen referencias de saltos con garrocha en los juegos que se celebraban en Irlanda entre los años 1.829 y 554 Antes de Cristo, es decir, hace muchos años.

El salto con garrocha es una prueba que tiene por objeto superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga (garrocha) flexible. Mide entre 4 y 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que reemplazaron al bambú y al metal en la década de 1.960.

En el caso del salto con garrocha, las reglas principales son las mismas que en el salto de altura, sin embargo en este caso, la principal diferencia obviamente radica en la altura, y en el uso de la garrocha flexible. Entre los saltos de atletismo, esta es una de las variantes más espectaculares, ya que el atleta se eleva a más de cuatro metros sobre el suelo.

El saltador toma la garrocha desde pocos centímetros antes de la punta y corre con ella elevada a la altura de la cintura, con dirección hacia el foso, en donde clavará la punta de la garrocha en un hueco especialmente diseñado ubicado en el suelo, el cual tiene aproximadamente una profundidad de veinte centímetros según el reglamento de este deporte al cual todo deportista debe apegarse para poder practicarlo profesionalmente.

Al clavar la punta de la garrocha en el foso, la velocidad de la carrera otorga el impulso hacia delante, el cual gracias a la flexibilidad de la garrocha y el salto, el atleta se puede elevar ayudado por el impulso de los brazos, pasando el cuerpo por encima de la barra y cayendo sobre una colchoneta. Los saltos de atletismo son disciplinas realmente difíciles, ya que realizar este tipo de saltos requiere de una capacidad física y técnica muy grande. Demandan muchos años de arduo entrenamiento y esfuerzo, por eso, los saltadores olímpicos son tan respetados en el ambiente atlético.

Las fases del salto con pértiga son: carrera de impulso, clavado de la pértiga y batida, suspensión y oscilación y giro, empuje de la pértiga y flanqueo del listón – caída.

Bloque 2: Juegos

Tanto el juego como el deporte desarrollan habilidades y destrezas motrices, poseen un gran poder motivador, favorecen una evolución adecuada y equilibrada de las cualidades físicas básicas del individuo, ponen en marcha numerosas situaciones de aprendizaje en donde interactúan una gran variedad de actitudes, valores y normas.

Si bien el juego conlleva, a través de su carácter lúdico, una gran motivación intrínseca en el individuo, propicia variados tipos de agrupamientos y asunción de roles, y su fácil práctica con normas o reglas sencillas se adapta a las características de nuestros alumnos, también es cierto que en muchos casos no aportan la cantidad de trabajo o la intensidad de esfuerzo para su desarrollo físico y orgánico.

Desde esta perspectiva, en el deporte además de los valores educativos que reúne el juego se ponen en práctica otros como: sacrificio, auto superación, constancia, etc., así como los que se derivan de los postulados del juego limpio y la deportividad, que vienen a completar la labor educativa y formadora inherente en los juegos.

Balonmano

Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipo, cada equipo tiene 7 jugadores, 6 y el portero.

El balonmano es un deporte bastante conocido en: Alemania, Croacia, Dinamarca, España, Francia, Islandia, Polonia, Brasil, Argentina.

Reglas básicas: Se puede mover con el balón en las manos hasta un máximo de tres pasos. A partir de ese momento el jugador dispone de 3 segundos para lanzar, pasar el balón o botar. Si se botea el balón, sólo con una mano por cada bote y con la palma de la mano extendida, se puede continuar en movimiento hasta que se deje de botar.

El área de la portería no puede ser invadida por ningún jugador excepto el portero que intenta que no entre el balón dentro de su portería. Si un jugador atacante lo hace, la jugada es invalidada y el balón se devuelve al equipo que defendía. Si un jugador del equipo que defiende pisa el área, evitando una clara ocasión de gol, se señala 7 metros. (Penal)

El jugador que realiza el lanzamiento no puede sobrepasar el área de 7 metros y tiene que tener al menos un pie en el suelo hasta después de tirar el lanzamiento. Si no se cumple esta norma se sanciona con un golpe franco en contra. En la ejecución del 7 metros, todos los jugadores, excepto el jugador que lanza y portero, tendrán que permanecer por detrás de la línea de 9 m y a 3 metros de la línea de 7 metros.

Si el equipo atacante no demuestra una actitud ofensiva clara, se le pitará 'juego pasivo' y se le entrega el balón al equipo que estaba defendiendo.

En el balonmano también hay casos de expulsiones por agresiones a otros jugadores, por una falta grave...

Dimensiones del terreno de juego: El campo mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho. En la línea de fondo de cada campo hay una portería centrada respecto a las bandas del terreno de juego. La portería mide 3 metros de ancho por 2 metros de largo, que está pintada por dos colores distintos con franjas de 2 dm.

Cómo se juega: El objetivo es marcar más goles que el rival en la portería contraria. Para marcar un gol hay que lanzar el balón fuera del área o bien lanzar el balón desde adentro, por encima del área y lanzando el balón antes de caer.

La pelota puede ser jugada con cualquier parte del cuerpo desde los muslos hacia arriba, salvo el portero que puede utilizar las piernas y los pies para defender su portería siempre que esté dentro de su área, fuera de su área no podrá utilizar la piernas ni los pies, ya que fuera de su área es un jugador normal sujeto a las reglas del juego.

Un equipo puede hacer sus cambios cuando quiera, con la condición de que siempre hay que hacerlo por la zona de cambios y que nunca haya más de 7 jugadores en el terreno de juego.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

Movimiento y ritmo. El origen de la actividad física se remonta a la formación de la sociedad humana con el surgimiento de los ejercicios físicos y la necesidad de transmitir experiencias motoras que constituyen una estructura compleja y complicada. Bajo este contenido la gimnasia rítmica tendrá un tratamiento importante porque permitirá crear y combinar los movimientos aprendidos utilizando los diferentes implementos previstos a utilizar en este décimo año.

Para la enseñanza de estas ejercitaciones, tome en cuenta las siguientes sugerencias y recomendaciones:

- Conviene enseñar primero las técnicas básicas de manipulación del implemento antes de pasar a ejercicios más difíciles.

- Los ejercicios se aprenden progresivamente: desde los movimientos más simples hasta los más complejos.
- Los encadenamientos nuevos de los movimientos deben practicarse primeramente sin el implemento hasta adquirir el dominio del movimiento para luego ejecutar el ejercicio completo.
- Las series y el encadenamiento de los ejercicios deben iniciarse cuando todos los alumnos haya aprendido la técnica del movimiento, esto garantizará la continuidad en la ejecución de los ejercicios.
- Ofrecer la posibilidad de que los alumnos creen sus propias series de ejercicios.
- Es importante que las series de ejercicios tengan acompañamiento musical.
- Todos los movimientos deben practicarse desde el principio y deben ejecutarse en el lado izquierdo y en el derecho.

Manejo de la cinta. La cinta es uno de los implementos más espectaculares, pero su utilización es un tanto difícil y su aplicación en grandes o pequeñas exhibiciones produce mucho efecto.

Los movimientos efectuados con la cinta deben ser ininterrumpidos y fluidos, debe existir una buena coordinación en los movimientos de brazos y piernas con todo el cuerpo y con el implemento (cinta). Con la cinta se pueden realizar diferentes movimientos amplios, en diferentes direcciones y planos, con o sin desplazamientos, con apoyo sobre uno o dos pies o sobre otras parte del cuerpo, con o sin cambios de mano y siempre coordinados con movimientos corporales.

Dependiendo del movimiento que se vaya a realizar, el movimiento de la cinta parte de la muñeca para realizar serpentinas y espirales; del hombro para las grandes circunducciones y balanceos y del codo para los movimientos de amplitud media y círculos medianos. El movimiento debe ser suave y continuado para que el dibujo sea claro.

5

Indicadores esenciales de evaluación para décimo año de EGB

- Aplica, describe y demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios para ejecutar las pruebas de pista y de campo en el atletismo.
- Aplica técnicas natatorias del estilo mariposa.
- Utiliza adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal.
- Reconoce, demuestra y aplica en juegos grandes los fundamentos técnicos y tácticos de las disciplinas deportivas.
- Elabora series gimnásticas utilizando diversos implementos deportivos.
- Estructura series de ejercicios a manos libres.
- Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.
- Presenta series de ejercicios en diferentes aparatos.
- Realiza un recorrido de rastreo por la naturaleza (campo), interpretando los códigos de las señalizaciones, según su diseño.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para una mejor calidad de vida.					
Eje del aprendizaje: Habilidades motrices básicas					
Año curricular	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto
Movimientos naturales	<p>Caminatas</p> <ul style="list-style-type: none"> Variaciones de caminar Caminatas con pequeños obstáculos <p>Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> Variaciones de correr Carreras sobre pequeños obstáculos Carreras de orientación <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalidades Variaciones de saltar Salto en profundidad Salto sobre pequeños obstáculos Salto largo con impulso y sin impulso Salto sobre pequeños obstáculos <p>Lanzamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalidades Variaciones de lanzar Lanzamientos en distancia y precisión Lanzamientos de diferentes objetos Lanzamientos a blancos fijos y móviles <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptación al medio Juegos en el agua 	<p>Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> Variaciones de correr Carreras de velocidad Carreras sobre pequeños obstáculos Carreras de orientación <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalidades Variaciones de saltar Salto en profundidad y con apoyo Salto largo con impulso Salto largo sin impulso <p>Lanzamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalidades Lanzamiento en distancia Lanzamiento de precisión <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Familiarización: adaptación, movimientos coordinados, flotación Juegos en el agua 	<p>Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> Variaciones de correr Carreras de velocidad Carreras con obstáculos Carreras de orientación <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> Generalidades Variaciones de saltar Salto en profundidad y sin impulso Salto largo con impulso Salto largo con impulso <p>Técnicas básicas de Lanzamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento en distancia Lanzamiento de precisión Habilidades acrobáticas <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Familiarización, sumersión, movimientos coordinados y respiración Juegos en el agua Zambullidas 	<p>Técnicas básicas de Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras de velocidad Carreras de relevos Carreras de resistencia Carreras con obstáculos Carreras de orientación <p>Técnicas básicas de Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto en profundidad Salto largo con y sin impulso Salto combinados <p>Técnicas básicas de Lanzamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento en distancia Habilidades acrobáticas <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos en el agua Zambullidas Técnicas básicas de natación 	<p>Técnicas básicas de Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras de velocidad Carreras de relevos Carreras de resistencia Carreras con obstáculos Carreras de orientación <p>Técnicas básicas de Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto en profundidad con apoyo Salto largo con impulso Salto combinados <p>Técnicas básicas de Lanzamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento en distancia Habilidades acrobáticas <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos en el agua Zambullidas Técnicas básicas de natación

Año Bloque curricular	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto
Juegos	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares y juegos tradicionales de: • Persecución • Lucha • Colaboración • Precisión • Habilidad • Saltar • Buscar • Lanzar • Pensar • Relevos • Correr • Adivinar 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares, tradicionales y nuevos de: • Persecución • Lucha • Colaboración • Precisión • Habilidad • Saltar • Buscar • Lanzar • Pensar • Relevos • Correr • Adivinar 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares tradicionales y nuevos de: • Persecución • Lucha • Colaboración • Precisión • Habilidad • Saltar • Buscar • Lanzar • Pensar • Relevos • Correr • Adivinar 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares, tradicionales y nuevos de: • Persecución • Lucha y victoria • Precisión • Adivinanza • Fuerza • Agilidad • Pensar <p>Juegos grandes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de ida y vuelta en equipos • Alcanzar goles con las manos • Alcanzar goles con los pies 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares, tradicionales y nuevos de: • Persecución • Lucha y victoria • Precisión • Adivinanza • Fuerza • Agilidad • Pensar <p>Juegos grandes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de ida y vuelta individual y en equipos • Alcanzar goles con las manos • Alcanzar goles con los pies • Alcanzar goles con objetos

Año Bloque curricular	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto
Movimiento formativo, artístico y expresivo	Movimiento formativo <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios con implementos • Ejercicios con material reciclable • Ejercicios a manos libres: Rodadas y roles • Equilibrios: estático • Saltos Movimiento artístico <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con sonidos corporales, con instrumentos de percusión y con música • Rondas lúdicas y de aplicación • Bailes nacionales Movimiento expresivo <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento corporal • Conciencia corporal • Lenguaje corporal • Imitación • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	Movimiento formativo <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios con implementos • Ejercicios con material reciclable • Ejercicios a manos libres: Rodadas y roles • Equilibrios: estático • Ejercicios en aparatos: Equilibrios • Saltos • Suspensiones Movimiento artístico <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con sonidos corporales, con instrumentos de percusión y con música • Rondas infantiles • Bailes nacionales • Danzas folclóricas Movimiento expresivo <ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal • Conciencia corporal • Lenguaje corporal • Imitación • Dramatización • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	Movimiento formativo <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con implementos sencillos • Ejercicios con material natural • Ejercicios a manos libres: Rodadas y roles • Equilibrios: estático y dinámico • Ejercicios en aparatos: Equilibrios, saltos y suspensiones Movimiento artístico <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con instrumentos de percusión • Movimientos corporales con música • Bailes nacionales • Danzas folclóricas Movimiento expresivo <ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal • Conciencia corporal • Lenguaje corporal • Imitación • Creación • Dramatización • Hábitos de higiene y normas de comportamiento. • Educación física y naturaleza 	Movimiento formativo <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con implementos • Ejercicios con material reciclable • Ejercicios a manos libres: Rodadas y roles • Equilibrios: estático • Ejercicios en aparatos: Equilibrios, saltos y suspensiones Movimiento artístico <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos con instrumentos de percusión • Movimientos corporales con música • Gimnasia rítmica con elementos • Bailes nacionales • Danza folclórica nacional Movimiento expresivo <ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal • Conciencia corporal • Lenguaje corporal • Situaciones ambientales • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	Movimiento formativo <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios en circuitos • Ejercicios con implementos sencillos: pañuelos, bastones, cuerdas, globos, papel, hojas, ramas, etc. • Ejercicios a manos libres: Roles y caídas • Posiciones invertidas • Ejercicios en aparatos: Equilibrios, saltos, suspensiones, combinaciones de ejercicios Movimiento artístico <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica con y sin implementos • Series gimnásticas • Bailes nacionales • Danza folclórica nacional Movimiento expresivo <ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal • Conciencia corporal • Lenguaje corporal • Situaciones ambientales • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para una mejor calidad de vida.					
Eje del aprendizaje: Habilidades motrices básicas y específicas					
Año curricular	Sexto	Séptimo	Octavo	Noveno	Décimo
Movimientos naturales	<p>Técnicas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Partida, carrera y llegada de Carreras de velocidad Carreras de relevos Carreras de resistencia <p>Técnicas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Carrera, impulso, vuelo y caída de Salto largo Salto alto <p>Técnicas básicas de</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento de la pelota Habilidades acrobáticas Lanzamientos de precisión: blancos fijos <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos en el agua Técnicas de nadar: crol 	<p>Técnicas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Partida, carrera y llegada de Carreras de velocidad Carreras de relevos Carreras de resistencia <p>Técnicas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Carrera, impulso, vuelo y caída de Salto con implementos Salto alto Salto largo: reglas y aplicaciones <p>Técnicas básicas de</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanzamiento de la pelota Lanzamientos de precisión: blancos fijos y móviles <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos en el agua Técnicas de nadar: crol Clavados 	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras de velocidad Carreras de relevos: partida, carrera, paso del testigo, llegada Reglamentación por pruebas <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto largo (estilos) Salto alto (estilos) Lanzamiento de la bala Lanzamiento de la jabalina <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos en el agua Estilos: crol, espalda (técnicas básicas) Zambullidas <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de lucha Fundamentos básicos de la defensa personal. 	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras de resistencia: técnica y táctica Carrera con vallas: partida paso de valla, llegada Reglamentación por pruebas <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto en altura: técnica y estilos Salto con pértiga: fundamentos básicos Lanzamiento del disco: técnica básica Reglamentación por pruebas <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Estilo: pecho (Técnicas básicas) Clavados Zambullidas Higiene y seguridad <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de lucha Fundamentos básicos de la defensa personal. Judo 	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcha: técnica Carreras con obstáculos: técnica y táctica Reglamentación por pruebas Competencias <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto con pértiga: técnica básica Lanzamiento del martillo: técnica básica Reglamentación por pruebas y competencias <p>Actividades acuáticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Estilo: mariposa Reglas y competencias Higiene y seguridad Salvamento <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos básicos de la defensa personal. Lucha.

Año Bloque curricular	Sexto	Séptimo	Octavo	Noveno	Décimo
Juegos	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares • Juegos tradicionales • Juegos nuevos <p>Juegos grandes</p> <p>Fundamentos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de ida y vuelta: Voleo con las manos (voleibol) • Juegos para alcanzar goles con los pies (fútbol). <p>Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con aparatos • Ejercicios en circuito <p>Movimientos con implementos sencillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Series de ejercicios con material natural y reciclable 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares • Juegos tradicionales • Juegos nuevos <p>Juegos grandes</p> <p>Fundamentos técnicos de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Baloncesto • Fútbol • Balonmano • Juegos nacionales: ecuavoley <p>• Organización de competencias</p> <p>Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios en circuito <p>Movimientos con implementos sencillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construcción de implementos • Ejecución de series de ejercicios con material natural 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares • Juegos tradicionales • Juegos nuevos <p>Juegos grandes</p> <p>Fundamentos técnicos de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Baloncesto • Fútbol • Balonmano • Juegos nacionales: pelota nacional <p>• Organización de competencias</p> <p>Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con aparatos • Ejercicios calisténicos • Técnicas de relajación <p>Movimientos con implementos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y ejecución de series de ejercicios con: pañuelos, bastones, globos, cuerdas, papel, pelotas. 	<p>Juegos pequeños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos populares • Juegos tradicionales • Juegos nuevos <p>Juegos grandes</p> <p>Técnicas y tácticas de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Baloncesto • Fútbol • Balonmano • Juegos nacionales: pelota nacional <p>• Organización de competencias</p> <p>Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con aparatos • Ejercicios en circuito • Técnicas de relajación <p>Movimientos con implementos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinación de ejercicios con implementos para desarrollar: agilidad, coordinación, velocidad, resistencia aeróbica y anaeróbica 	<p>Juegos grandes</p> <p>Aplicación de reglas, Técnicas y tácticas en competencias de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Baloncesto • Fútbol • Balonmano • Juegos nacionales: pelota nacional y ecuavoley <p>• Organización de competencias</p> <p>Movimientos formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de orden • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios con aparatos • Ejercicios en circuito • Técnicas de relajación <p>Movimientos con implementos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de series estructuradas para desarrollar las diferentes capacidades físicas

Año Bloque curricular	Sexto	Séptimo	Octavo	Noveno	Décimo
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<p>Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roles: diferentes posiciones y direcciones • Posiciones invertidas • Reacciones <p>Movimientos en aparatos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos básicos • Equilibrios, saltos y suspensiones en diferentes aparatos • Cuidado y seguridad <p>Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica con y sin implementos • Series gimnásticas <p>Danza, baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailes nacionales e internacionales <p>Expresión corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relajación • Lenguaje corporal • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	<p>Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roles • Reacciones y volteos • Pirámides • Combinaciones <p>Movimientos en aparatos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos básicos • Trabajo en el piso • Fundamentos en aparatos: viga y paralelas asimétricas, barra y barras paralelas <p>Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica sin implementos • Gimnasia rítmica con implementos: cuerda y pelota <p>Danza, baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailes internacionales <p>Expresión corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relajación • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	<p>Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinación de saltos, equilibrios, balanceos, posiciones invertidas • Series gimnásticas sencillas <p>Movimientos en aparatos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia en aparatos: fundamentos básicos de los aparatos disponibles • Saltos en cajoneta <p>Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica sin implementos: series sencillas • Gimnasia rítmica con implementos: pelota, cuerda <p>Danza, baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailes internacionales • Danza folclórica internacional • Danza moderna <p>Expresión corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia corporal • Técnicas de relajación • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	<p>Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinación de ejercicios en series estructuradas <p>Movimientos en aparatos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Series sencillas de ejercicios en los diferentes aparatos disponibles <p>Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica sin implementos: series estructuradas • Gimnasia rítmica con implementos: cinta y aro <p>Danza, baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile latinoamericano • Baile moderno • Danza moderna <p>Expresión corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia corporal • Técnicas de relajación • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza 	<p>Movimientos a manos libres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de series de ejercicios estructurados <p>Movimientos en aparatos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Series estructuradas en por lo menos un (1) aparato <p>Movimiento y ritmo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia rítmica sin implementos: combinación y creación • Gimnasia rítmica con implementos: cinta y clavos <p>Danza, baile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicaciones coreográficas <p>Expresión corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia corporal • Técnicas de relajación • Hábitos de higiene y normas de comportamiento • Educación física y naturaleza

BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La importancia de enseñar y aprender Educación Física en el Bachillerato General Unificado

El Bachillerato tiene como finalidad la formación de adolescentes poseedores de valores humanos inspirados en el Buen Vivir, capaces de actuar como ciudadanos críticos, cumplir sus responsabilidades y ejercer sus derechos individuales y colectivos en el entorno comunitario, académico y laboral; que valoren y se involucren en dinámicas sociales de tipo intercultural, pluricultural y multiétnico, inclusivas y equitativas; que sean conscientes de su identidad nacional, latinoamericana y universal; que sean capaces de comprender conceptualmente el mundo en el que viven y de utilizar las herramientas del conocimiento científico, tecnológico y los saberes ancestrales, para transformar la realidad, como sujetos constructores del cambio.

La verdadera educación significa movimiento y requiere una diversidad de actividades cognitivas, motrices y afectivas. Si nos centramos en el campo de la Educación Física, podemos manifestar que esta contribuye de manera directa y clara a la formación de los adolescentes, inspirada en el concepto del Buen Vivir.

En ese sentido, debemos partir del aprendizaje y no de la enseñanza, pues es necesario satisfacer las necesidades de movimiento que tiene el estudiante a través de la motivación que se constituye en la causa formal de un aprendizaje.

Esto lo lleva al docente a pensar cuán importante es el aprendizaje a través de la Educación Física y lo obliga a elaborar una programación que considere el grado de madurez, los intereses, la capacidad de actuación y el respeto a las diferencias individuales de sus estudiantes, a fin de consolidar las destrezas con criterios de desempeño que se han desarrollado, incrementado, tecnificado y perfeccionado a lo largo de la Educación General Básica.

La Educación Física es importante en el Bachillerato por cuanto posibilita que los estudiantes consoliden los aprendizajes a través del movimiento, afirmen los valores que la actividad física y el deporte proporcionan, puedan desenvolverse, ser creativos y espontáneos, con la finalidad de integrarse a la vida social y productiva como personas transformadoras de sus realidades.

La sociedad actual requiere de individuos que puedan actuar conscientemente para resolver, en forma creativa y eficiente, los problemas relacionados con el cuerpo y el movimiento. Por lo tanto, la Educación Física se proyecta como una asignatura que facilita el desarrollo de destrezas con criterios de desempeño para promover el mejoramiento de la salud, el desarrollo deportivo (si las condiciones son favorables), o simplemente para que el estudiante sea una persona que disfrute de la actividad física a plenitud.

En los años de Bachillerato es fundamental consolidar en el estudiantado el camino recorrido en el aprendizaje de Educación Física, consolidación que debe situarse en el ámbito cognitivo, fisiológico y afectivo del adolescente.

Fisiológicamente, el estudiante se acerca a los cambios anatómicos definitivos, lo que le confiere una mayor capacidad para el trabajo aeróbico y para las demás capacidades físicas. En esta edad, asimila de mejor manera cuestiones conceptuales respecto a sistemas y formas de hacer actividad física. Por otro lado, se encuentra en una etapa de socialización que debe ser canalizada hacia la satisfacción de sus necesidades de autorrealización. Motrizmente, es el momento de desarrollar gestos técnicos.

Se hace necesario que el estudiante pueda y sepa potenciar sus cualidades físicas y comprenda la magnitud de lo que significa mantener un estilo de vida basado en una constante práctica de la actividad física; que conozca los beneficios de la actividad física en su organismo y, consecuentemente, en todas las áreas del ser humano.

Consideremos que los estudiantes deben estar en posibilidad de demostrar su autonomía en cuanto a los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en los años de escolaridad básica, proporcionados en el tratamiento de la Educación Física. Los adolescentes estarían entonces en capacidad de organizar sus propias actividades físicas en beneficio de su formación personal y social.

La Educación Física, como área del nuevo diseño curricular para el Bachillerato, plantea un cambio acorde al modelo pedagógico actualizado, orientado a satisfacer las exigencias que esta disciplina implica en la actualidad, considerando las características y necesidades de los estudiantes.

En primer lugar, se propone realizar comprobaciones de los aprendizajes de las actividades físicas esenciales de la Educación Física, como correr, saltar, lanzar, jugar, rolar, nadar, bailar, entre otras (habilidades motrices básicas), desarrolladas en la Educación General Básica. Además, pretende alcanzar, de manera general, el perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en forma más tecnificada y fundamentada a través de ejercicios formativos, de manos libres y en aparatos (habilidades gimnásticas), así como a través del fútbol, baloncesto, voleibol (juegos deportivos), considerando procesos pedagógicos y didácticos que permitan afirmar el desarrollo de las iniciativas propias, las experiencias adquiridas, la creatividad y las motivaciones, orientando adecuadamente los intereses y necesidades estudiantiles para que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y a la utilización activa del tiempo libre.

En segundo lugar, se enfatiza la comprensión de algunos aspectos teóricos esenciales del cuerpo en movimiento, como: organización de competencias, reglamentación deportiva, primeros auxilios, principios anatómicos y fisio-

lógicos, cuidado del medioambiente, naturaleza y otros temas de interés para los estudiantes. Dicho esto es necesario completar los conocimientos referidos al *saber* con los relativos al *saber hacer*, de tal manera que teoría y práctica constituyan la esencia de la Educación Física.

En tercer lugar, se plantea que la práctica de la Educación Física no tiene un fin exclusivamente competitivo, orientado a generar atletas o deportistas que se proyecten al alto rendimiento. La Educación Física también provee acciones que están al servicio del bienestar humano, de la salud y de la estética; es el vínculo para satisfacer demandas de recreación y expresión corporal y para incursionar en el mundo del deporte, demostrando eventualmente capacidades sobresalientes.

En esta etapa, la Educación Física está orientada, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. No significa esto que solamente haya que desarrollar conocimientos ya trabajados en la etapa anterior; también se propone el aprendizaje de nuevos conocimientos que contribuyan a ampliar y mejorar las capacidades y destrezas ya adquiridas.

La Educación Física en el Bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física, favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía.

El currículo de Educación Física no considera la obligatoriedad de todos los deportes y actividades planteadas en las destrezas con criterio de desempeño en los diferentes bloques curriculares, pues su ejecución dependerá de la infraestructura disponible en la institución, de la preparación y la especialidad del equipo de docentes de Educación Física, y de la demanda e intereses de la comunidad educativa. Es necesario hacer siempre énfasis en la seguridad del estudiante y en potenciar su desarrollo, por lo que el docente debe conocer sobre el estado de salud y físico de sus estudiantes.

Los ejes del aprendizaje en Educación Física

La presente propuesta curricular, al igual que la de la Educación General Básica, emana de un eje curricular integrador "*Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida*" que integra los dos aspectos indisolubles en el ser humano: la mente y el cuerpo.

De este eje curricular se desprenden dos **ejes del aprendizaje** (habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas), con utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El primer eje de aprendizaje es la habilidad motriz básica que se considera como una serie de acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana, fue desarrollado por medio de las destrezas con criterios de desempeño propuestas en los diez años de EGB. Para Bachillerato, se ha propuesto enfocarse en el desarrollo del segundo eje del aprendizaje es decir se plantea utilizar las **habilidades motrices específicas**, cuya expresión

son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen (tanto en los movimientos naturales y en los juegos, como en el movimiento formativo, artístico y expresivo).

Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas, con cualidades físico-técnicas que le serán útiles a lo largo de toda su vida.

Aunque la denominación “habilidades básicas y específicas” tiene connotaciones distintas, estas están íntimamente relacionadas entre ellas. Por ejemplo: para ejecutar un movimiento especializado (como correr sobre obstáculos) no se puede prescindir de una o más destrezas motrices básicas (como correr y saltar).

Bloques curriculares

Los bloques curriculares de esta área, a lo largo de toda la Educación General Básica y el Bachillerato, son:

- **Movimientos naturales**

Los movimientos naturales tienen su base motriz en las actividades innatas del ser humano, tales como gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar, nadar, etc., actividades que, a su vez, tienen una proyección hacia disciplinas deportivas como el atletismo, la natación y los deportes de contacto. Los movimientos naturales se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales.

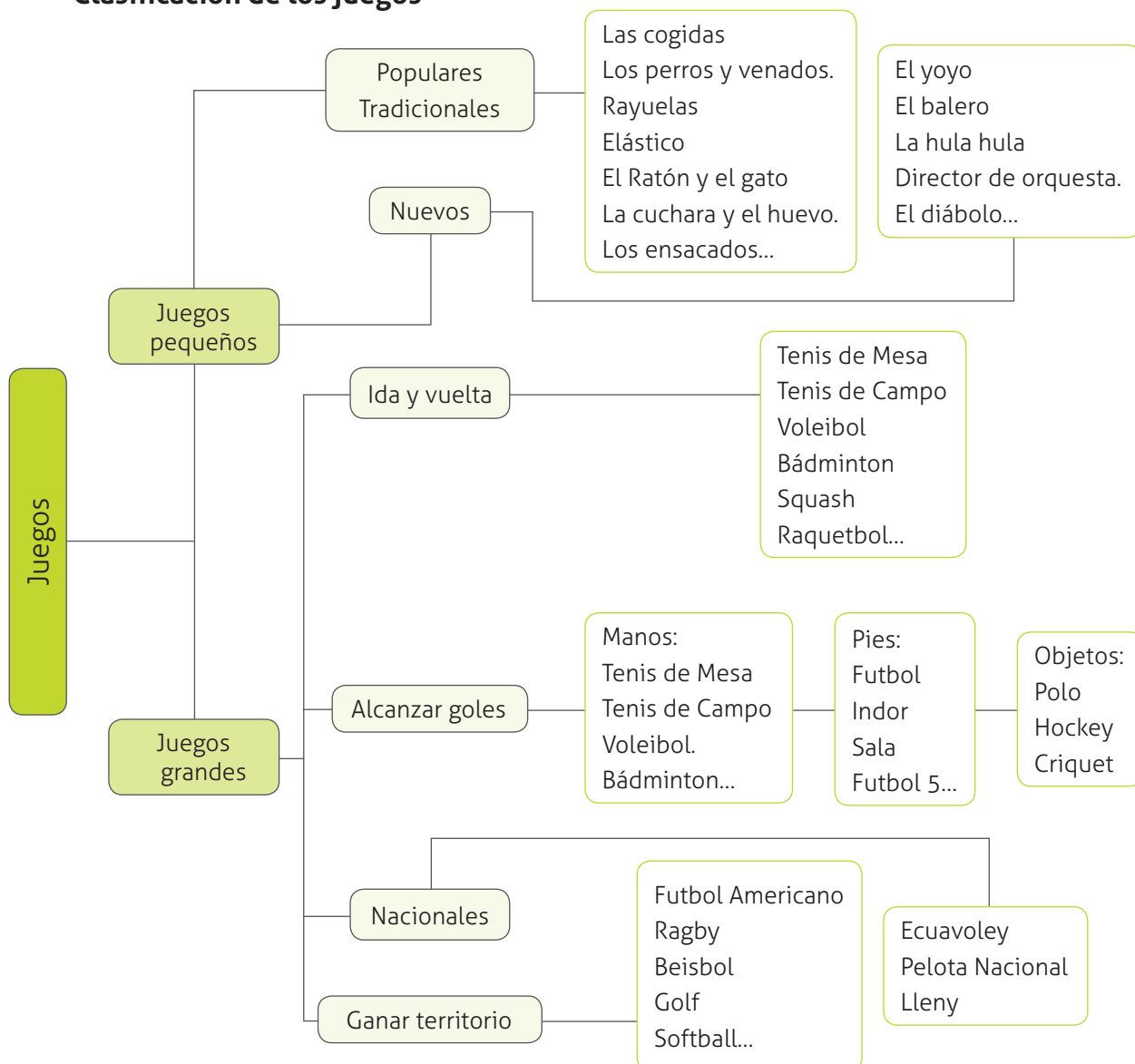
- **Juegos**

El juego es una actividad psicomotora necesaria para el desarrollo de los seres humanos, y tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. A su vez, el juego oferta posibilidades para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras y afectivas. Esta actividad debe realizarse de manera placentera, sin sentir obligación de ningún tipo y, como todas las actividades, requiere de tiempo y espacio para poder realizarla.

Además, en este bloque podremos identificar conocimientos que se sustentan en las destrezas con criterios de desempeño, y objetivos educativos que permitan orientar al estudiante hacia el desarrollo de aprendizajes intencionales, relacionados con alguna disciplina deportiva.

En el presente currículo, se sugiere trabajar las disciplinas deportivas: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, tenis de mesa, tenis de campo y beisbol, sin embargo, esto dependerá de la infraestructura deportiva y material de la institución educativa. Por otro lado, el currículo abre la posibilidad de incrementar disciplinas deportivas que puedan ser tratadas de acuerdo a las condiciones técnicas, de infraestructura, material e implementos y la capacidad profesional de los docentes.

Clasificación de los juegos



Ministerio de Educación (2003)

- **Movimiento formativo, artístico y expresivo**

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diferentes clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje y dominio de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

En conclusión, podemos decir que la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el Bachillerato propende a que los estudiantes aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio; y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

Perfil de salida del área

Al concluir el ciclo del Bachillerato, el estudiante será capaz de:

- Valorar la importancia de la actividad física como medio de formación y construcción personal para fortalecer la defensa y conservación de la salud en función de su autoestima y del uso racional del tiempo libre.
- Reconocer que necesita desarrollar sus capacidades, habilidades y destrezas para comprender y practicar los fundamentos de la Educación Física de forma coherente y sistemática, con la finalidad de proyectarse hacia una realización deportiva.
- Proponer soluciones a los problemas fundamentales del ser humano, relacionados con el cuerpo en movimiento, desde su experiencia personal.
- Transferir y utilizar las destrezas con criterios de desempeño –propias de las actividades físicas– en aplicaciones deportivas y situaciones de la vida real.
- Aplicar –en las relaciones que establece con la sociedad– los conceptos, las reglas, las técnicas y las tácticas que la Educación Física aporta a la formación integral, proporcionando elementos deportivos, educativos, recreativos, estéticos, formativos y expresivos para la mejor comprensión y desarrollo de la actividad física programada y planificada.

Objetivos educativos del área

- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones gimnástico-deportivas y artísticas, como medio de expresión, socialización y comunicación.
- Realizar actividades de forma individual y grupal, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- Poseer una amplia base de destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas, que le faciliten su desenvolvimiento en la actividad física en general y en la de su predilección.
- Utilizar, de forma autónoma, la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones de la vida diaria.
- Organizar y participar en las actividades físico-deportivas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales, y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y del tiempo libre.
- Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la Educación Física y mediante el conocimiento de los mecanismos fisiológicos básicos, a fin de prevenir conductas negativas que representen riesgos para la salud.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE PRIMER CURSO DE BACHILLERATO

1

Introducción para primer curso de Bachillerato

Los objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el primer curso de Bachillerato son: alcanzar un desarrollo eficaz de las destrezas con criterios de desempeño, orientadas al mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes disciplinas deportivas que se puedan practicar técnica y pedagógicamente en la institución educativa, y conseguir un conocimiento global de la actividad física y el deporte como se presenta en la actualidad (conocimiento que incluso se ha constituido en factor importante para determinar el nivel de desarrollo de los diferentes países).

Las clases de Educación Física en este año serán una excelente oportunidad para que los estudiantes proyecten su accionar y logren mejorar su formación deportiva. Asimismo, les permitirán explorar y experimentar aquellas habilidades y capacidades que han desarrollado a lo largo de los años anteriores, en diversas disciplinas deportivas, de ser posible hasta definir cuál es la disciplina que más se acomoda a sus intereses particulares. Después de esto, las clases deben permitirles disfrutar del deporte de su elección y seguir adelante para participar en competencias que se puedan organizar a nivel intrainstitucional e, incluso, en la hora pedagógica, compitiendo frente a sus propios compañeros.

2

Objetivos educativos de primer curso de Bachillerato

- Mejorar el desarrollo de la capacidad física a través del incremento del volumen y cargas de trabajo en fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, para un buen desenvolvimiento deportivo.
- Desarrollar la capacidad de comprensión de las reglas, técnicas y tácticas, para aplicarlas en la práctica deportiva.
- Reconocer la importancia de la Educación Física a través de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mantener una vida saludable.
- Utilizar y valorar las técnicas de relajación como medio de conocimiento y desarrollo personal, para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.

3

Planificación por bloques curriculares de primer curso de Bachillerato

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir la historia del atletismo en un pequeño ensayo. • Participar en las carreras de velocidad, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias. • Demostrar el gesto técnico de la entrega del testigo y la utilización de la zona de cambio en las carreras de relevos. • Realizar el salto en longitud, aplicando los diferentes procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios. • Aplicar el salto de altura mediante procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios. • Demostrar en el salto de altura el gesto técnico. Demostrar en el lanzamiento de la bala las fases de la impulsión. • Describir, demostrar y aplicar el gesto técnico en el lanzamiento de la jabalina. • Organizar pequeñas competencias de carreras, saltos y lanzamientos para demostrar sus respectivas técnicas. • Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua aplicados a las técnicas de natación. • Demostrar las técnicas de natación de los diferentes estilos: crol y espalda. • Ejecutar formas de clavados y zambullidas desde diferentes alturas. • Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal (judo y lucha, entre otros deportes de contacto).

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crear nuevos juegos a partir de las diferentes reglas conocidas. • Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, tenis de mesa, tenis de campo, beisbol, entre otros). • Realizar prácticas de juegos en grupos, aplicando los fundamentos deportivos para mejorar el sistema cardiorrespiratorio. • Cooperar con sus compañeros y compañeras, respetarlos y aceptarlos, independientemente de sus características personales.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar y aplicar una rutina de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades físicas para promover el mejoramiento de la salud. • Ejecutar rodadas y roles, de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas. • Demostrar series gimnásticas, utilizando la pelota, el aro y la cinta (mujeres). • Demostrar una serie de ejercicios gimnásticos básicos en la barra fija y el caballete (hombres). • Estructurar series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, giros, carreras, equilibrios y coordinación. • Proponer y enlazar pequeñas coreografías con los pasos básicos del baile regional de la Costa. • Aplicar los pasos básicos de una danza folclórica. • Aplicar y explicar principios de relajación y fuerza corporal. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Contactar con la naturaleza y ser crítico con respecto a la explotación de recursos que el ser humano realiza. • Desarrollar los principios básicos de primeros auxilios en la vida diaria.

4

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de primer curso de Bachillerato

En la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, durante el primer año del Bachillerato se incrementarán las experiencias motrices y los conocimientos adquiridos en años anteriores, a fin de permitir un adecuado perfeccionamiento de las técnicas y tácticas deportivas de tal modo que, en el futuro, el estudiante siga practicando la actividad física fuera del ámbito estudiantil.

A partir de este año, el tratamiento de los diferentes bloques curriculares y la consecución de las destrezas con criterios de desempeño estarán basados en el movimiento y la acción de manera libre, espontánea y creativa. El objetivo es que al sistematizar dichas destrezas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, estas se condicionen a la práctica de las diferentes actividades y formas de ejecución, orientadas específicamente hacia el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas deportivas.

Bloque 1: Movimientos naturales

El docente deberá tomar en cuenta varias orientaciones didácticas y metodológicas que estarán dirigidas siempre hacia el logro de los objetivos propuestos.

La orientación que tiene este bloque está directamente relacionada con las disciplinas deportivas (como el atletismo y la natación), por lo que es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones técnicas:

El atletismo contiene un conjunto de pruebas, agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

En esta disciplina deportiva, internacionalmente se reconocen pruebas de pista y pruebas de campo, cada una con sus propias subdivisiones.

Pruebas de pista

Las siguientes son las pruebas para juegos olímpicos, campeonatos mundiales, campeonatos oficiales, juegos nacionales y juegos estudiantiles.

- Carreras de velocidad: 100 m, 200 m, 400 m
- Carreras con vallas: 100 m, 110 m y 400 m
- Carreras de medio fondo: 800 m y 1 500 m
- Carreras de fondo: 5 000 m y 10 000 m, además de la media maratón de 21 000 m y la maratón de 42 195 m
- Carreras de relevos: 4 x 100 m y 4 x 400 m
- Carreras con obstáculos: 3 000 m
- Marcha olímpica: 20 km y 50 km

En este año se trabajarán las carreras de velocidad y la carrera de relevos.

Carreras de velocidad: Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad (de 100, 200 y 400 metros). En este tipo de pruebas, el participante (estudiante) debe conocer básicamente la técnica de la partida baja, la cual debe realizarse con apoyo en los partidores que le permitirán un empuje inicial para lograr su máxima velocidad posible hacia la línea de meta. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas con movimiento anteroposterior de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados a la llegada (SENADER, 2003).

Carreras de relevos: Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos. Estas son algunas de las características principales:

- Son pruebas motivadoras para los estudiantes.
- Los factores que dificultan una ejecución correcta son: el testigo, la zona de cambio o los rivales, entre otros.
- Son pruebas para equipos de cuatro integrantes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego le entrega al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente, hasta que se completa la distancia de la carrera.
- La entrega del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 20 m de largo (zona de relevo).
- En las carreras de relevos de 400 m, cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se las denomina 4 × 100. En las carreras de 1 600 m (4 × 400), cada participante cubre la distancia de 400 m.
- El testigo pasa del corredor que lo entrega al corredor que lo recibe, cuando este último ya ha comenzado a correr. El receptor continúa la carrera, siempre en la zona de cambio.

Uno de los objetivos del deportista (estudiante) es lograr en las carreras que el recorrido sea en el menor tiempo posible. La rapidez de la carrera depende de dos factores: longitud de los pasos y frecuencia de los pasos.

La enseñanza de la salida y aceleración es básica. Se pueden determinar dos tipos: salidas altas y salidas bajas.

Por otro lado, hay que tomar en cuenta el paso lanzado de carrera (velocidad inicial) en ritmo moderado, el paso de carrera de aceleración (velocidad de carrera) y, por último, la velocidad final y llegada (sprint final).

Para las pruebas de relevos hay que considerar tres factores: a) la entrega del testigo sin dejarlo caer; b) la utilización de la zona de cambio en forma reglamentaria; c) la velocidad coordinada de los cuatro corredores.

El orden de los relevistas dependerá de la elección de sus componentes, considerando siempre que: el primer relevista será el que mejor salida tenga; el segundo y tercer relevo serán los que tengan una velocidad máxima regular y que puedan correr en curvas; y el cuarto relevo será el más veloz de todos los integrantes del equipo para el sprint final (SENADER, 2003).

Bloque 2: Juegos

Para una mejor comprensión del estudio del bloque curricular de juegos, en estos años se presenta –además de los aspectos considerados anteriormente– una clasificación que permitirá tener el conocimiento real y concreto de lo que es y significa el “juego”, hasta llegar a la sistematización para su tratamiento secuencial en el Bachillerato. En este nivel educativo, se trabajarán básicamente los juegos grandes.

Los juegos grandes

Se los define como una actividad motriz lúdica con mayor complejidad, que desarrolla o necesita un cierto nivel de habilidades y capacidades (técnica y táctica) y que prepara para juegos deportivos (disciplinas) como básquet, fútbol, voleibol, tenis, etc. Los juegos iniciales y preparatorios para los juegos deportivos se incluyen en este grupo, siempre y cuando mantengan la idea principal del juego grande.

Las fases del juego grande son: juegos predeportivos y juegos deportivos.

Ahora, el propósito es definir claramente que los juegos predeportivos y los juegos deportivos son las manifestaciones motrices que inspiran el factor lúdico-competitivo, ya que presentan características similares y a la vez diferentes.

Las actividades que se consideran en la fase **predeportiva** deben tener una duración más extensa que las del juego pequeño, pero aún están lejos de ser considerados como juegos deportivos (grandes). En esta fase las reglas son algo complicadas, pero no tan severas como en el deporte, ya que exigen la movilización de más capacidades hechas a la medida de los estudiantes.

A la fase deportiva se la puede definir como una actividad motriz lúdica de larga duración, con reglas complicadas, que moviliza todas las capacidades al máximo y que utiliza destrezas y tácticas complejas.

La concepción de estas dos fases de los juegos grandes, por sus características, nos permite presuponer que la primera es para una persona en proceso de formación, con sus capacidades limitadas, y que la segunda es para una persona que está alcanzando la plenitud de sus capacidades.

A partir de esta diferenciación, facilitaremos la consecución de uno de los objetivos más significativos que nos planteamos en los años superiores: crear hábitos positivos hacia la práctica de aquella actividad física que asegure una mejor calidad de vida para las personas.

Los juegos grandes también incluyen los juegos de ida y vuelta, que consisten en pasar un objeto de un lado a otro, y se pueden realizar dentro de un terreno delimitado o no, en parejas o en grupos. El objeto que se utiliza es preferentemente liviano y de material suave (como pelotas o globos). Para este tipo de juegos se puede utilizar, en el medio del terreno, una red, una sogá o un obstáculo natural.

Los juegos con pelotas tienen una gran utilidad como elemento didáctico en la coordinación visomanual y visopédica al conducir el implemento (en este caso, la pelota).

Estos juegos se desarrollan en forma individual o como relevos en columnas. El recorrido no debe ser muy largo para evitar la distracción. En esta categoría entran los juegos para alcanzar goles/tantos (con las manos, pies e implementos), y aquellos otros que permiten rescatar juegos/deportes nacionales (como el *ecuavolley* y la pelota nacional).

La clasificación propuesta a través de este fortalecimiento curricular facilita los aprendizajes motores y cognitivos de las diferentes disciplinas deportivas, ya que le permite al docente tener un panorama más amplio y les ofrece expectativas a los estudiantes.

El tratamiento metodológico de los fundamentos o la adquisición y desarrollo de destrezas que son utilizables en varios deportes (como, por ejemplo, la recepción y lanzamiento de la pelota) se puede aplicar al baloncesto, balonmano, o pelota al cesto, sin tomar en cuenta los cestos o goles que serían lo específico en determinados deportes.

Juegos nacionales

Dentro de la clasificación de los juegos grandes se ha tomado en cuenta a los juegos nacionales debido a la gran importancia que se le debe dar al desarrollo de estas manifestaciones deportivas que son propias de nuestro país, con el propósito de rescatarlos, mantenerlos y difundirlos en el ámbito estudiantil como base para su conservación.

Es importante que profesores y alumnos puedan conocer y participar de estos juegos con independencia del nivel de destrezas alcanzadas en las diferentes actividades físicas y deportivas; desarrollando actitudes de colaboración y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y dando como valor cultural propio a los deportes y juegos que vinculan a nuestras comunidades.

Con este criterio se pretende que el alumno se adentre en el conocimiento y práctica de estos deportes contribuyendo de esta manera a la conservación y mejoramiento del patrimonio cultural de nuestro país.

La pelota nacional en sus diferentes modalidades, el tan conocido y jugado *ecuavolley* son las principales actividades deportivas que tiene nuestro país como patrimonio, por lo que en esta Actualización y Fortalecimiento Curricular de Educación Física lo presentamos en forma didáctica y pedagógica para ser más accesible a las diferentes edades educativas de los ecuatorianos.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

El movimiento formativo, artístico y expresivo se constituye en la base de diferentes manifestaciones físicas, intelectuales y socioafectivas, y ofrece conocimientos que estimulan a los estudiantes a desarrollar expresiones culturales. El objetivo es aprovechar la coordinación motriz y la dinamización para fomentar la creatividad, la cual, dicho sea de paso, proporciona una valoración de la autoestima y el placer de crear.

A partir del primer curso de Bachillerato, este bloque curricular tiene dos orientaciones básicas:

Movimientos gimnásticos

Le permitirán al estudiante conocer y experimentar con su cuerpo actividades y movimientos extraordinarios, acrobáticos y armónicos que impulsen el desarrollo de la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, cualidades que son esenciales para el crecimiento saludable y la buena ejecución de las actividades físicas.

Metodología: Existen varios procedimientos para tratar el proceso de aprendizaje de los movimientos gimnásticos. Así, los ejercicios fáciles en el suelo se aprenden de una manera única, enseñando y aplicando el movimiento global. Para los ejercicios más difíciles es necesario descomponer el movimiento global en submovimientos, de modo que su aprendizaje y realización sean más concretos y puedan efectuarse con facilidad.

Para la planificación es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Agrupar los movimientos en familias de movimientos para ofrecerle al estudiante una sistematización lógica. Ejemplos: volteos, roles, posiciones invertidas, saltos en aparatos, etc.
2. A fin de no caer en la rutina, proponer variaciones a los movimientos o ejercicios alcanzados en forma individual o grupal, o aumentar el grado de dificultad.
3. Partir de lo más fácil a lo más difícil.
4. Partir del movimiento total (sintético) al movimiento diferenciado (analítico).
5. Partir del movimiento natural al movimiento artístico y expresivo.
6. Indicar normas de seguridad.

Bailes y danzas

Son manifestaciones sociales que guardan en su interior una reciprocidad con el ritmo, la música y la melodía, y que requieren un especial tratamiento en el Bachillerato.

La danza es una rama de la representación artística, es el arte que nos permite expresar y transmitir un mensaje mediante movimientos corporales y nace con el hombre mismo, por tener sentimientos, emociones y espíritu y que le ha servido para desarrollar sus valores, sus actitudes y aptitudes, lo que le ayudará a valorar su identidad y su autoestima.

El baile es un movimiento fino, armonioso y se lo ejecuta libremente al son de la música; satisface el gusto momentáneo, individual o grupal, fundamentado en el compromiso familiar o social (SENADER, 2003).

Metodología: Para sistematizar los procesos de aprendizaje de las danzas y bailes, a partir de este curso de Bachillerato el docente debe tomar en cuenta algunos aspectos antes de iniciar el tratamiento de estos conocimientos. Por ejemplo: prever los materiales, implementos e infraestructura que utilizará; planificar todas las actividades que realizará; investigar datos, hechos, referencias de los temas que se tratarán para satisfacer las inquietudes y responder las preguntas de los estudiantes; sistematizar el baile (nacional e internacional); sistematizar la danza (clásica, folclórica, moderna, contemporánea, jazz); desarrollar el sentido rítmico; cambiar el peso del cuerpo de una pierna a otra; motivar la participación de todos; incentivar la creatividad; proponer coreografías.

5

Indicadores esenciales de evaluación para primer curso de Bachillerato

- Participa en diferentes competencias, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en pruebas de carreras, saltos, impulsión y lanzamientos.
- Organiza pequeñas competencias a nivel de aula e institución educativa.
- Demuestra las técnicas de la natación de los estilos: crol y espalda.
- Aplica los fundamentos básicos del judo y la lucha.
- Ejecuta varias formas de clavados y zambullidas en el agua desde diferentes alturas.
- Crea nuevos juegos a partir del conocimiento de las diferentes técnicas, tácticas y reglas de los juegos grandes.
- Demuestra y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas de varios deportes.
- Ejecuta rutinas de ejercicios aeróbicos para promover el mejoramiento de la salud.
- Demuestra series de ejercicios a manos libres que combinen saltos, lanzamientos, carreras, equilibrios y coordinación.
- Aplica secuencias de pasos en pequeñas coreografías del baile regional de la Costa.
- Aplica los pasos básicos en una danza folclórica.
- Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE SEGUNDO CURSO DE BACHILLERATO

1

Introducción para segundo curso de Bachillerato

La Educación Física ejerce una influencia favorable en el crecimiento y el desarrollo, fundamentales en este curso de Bachillerato, pues los estudiantes se encuentran justamente en los niveles de consolidación de las bases que sustentan un eficaz y sano desarrollo humano para toda su vida. En ese sentido, la fijación del gesto deportivo deberá alcanzar una definición real del nivel técnico que consigan los estudiantes.

El objetivo fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el segundo curso de Bachillerato es alcanzar un perfeccionamiento más tecnificado de las destrezas que deberán estar orientadas hacia las diferentes disciplinas deportivas que se puedan practicar en la institución educativa, así como alcanzar un conocimiento global de la actividad física y el deporte, tal y como se presenta en la actualidad (conocimiento que, incluso, se ha constituido en factor importante para determinar el nivel de desarrollo de los diferentes países).

2

Objetivos educativos de segundo curso de Bachillerato

- Organizar y participar en actividades deportivas y recreativas, individuales y colectivas, aplicando fundamentos, reglas, técnicas y tácticas en situaciones de juego competitivas.
- Desarrollar creativamente acciones que permitan el mejoramiento de la formación estética y artística como medio de expresión y comunicación.
- Practicar y diseñar actividades expresivas, con o sin base musical, utilizando el cuerpo como forma de comunicación y expresión creativa.
- Resolver situaciones técnico-tácticas deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en las disciplinas deportivas.
- Incrementar las posibilidades de rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.

3

Planificación por bloques curriculares de segundo curso de Bachillerato

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir un pequeño ensayo sobre la importancia del atletismo como deporte de base. • Ejecutar la carrera de vallas y la carrera de obstáculos, aplicando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en diferentes competencias. • Demostrar el fundamento técnico del paso de la valla y el paso de obstáculos en competencias programadas. • Realizar el salto triple, aplicando fundamentos y técnicas básicas. • Realizar el lanzamiento del disco, demostrando sus fases. • Describir y demostrar el fundamento técnico en el lanzamiento del disco. • Organizar pequeñas competencias y demostrar las técnicas de carreras, saltos y lanzamientos conocidas. • Ejecutar una carrera de orientación, utilizando un mapa diseñado por el estudiante. • Participar y cooperar en la ejecución de juegos en el agua, aplicados a las técnicas de natación. • Demostrar el estilo pecho o braza utilizando las técnicas de natación. • Ejecutar formas de clavados, aumentando el grado de dificultad y desde diferentes alturas. • Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal (taekwondo, entre otros deportes de contacto).

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar las reglas y la organización de los juegos grandes conocidos, para encontrar nuevas alternativas de movimientos. • Explicar y aplicar los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los deportes sugeridos (baloncesto, fútbol, balonmano, beisbol, tenis de mesa y tenis de campo), en trabajo de grupos. • Realizar prácticas de juegos en equipos, aplicando los fundamentos deportivos en competencias intraaula y en la institución educativa. • Aplicar los fundamentos y las reglas del ecuavolley como rescate a la tradición deportiva ecuatoriana.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar rutinas de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades físicas, y compartir con los compañeros. • Realizar pequeñas series gimnásticas con rodadas y roles de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas. • Demostrar diferentes series gimnásticas, utilizando la cuerda (mujeres). • Ejecutar una serie de ejercicios gimnásticos básicos en las anillas y en la barra fija (hombres). • Estructurar y demostrar series de ejercicios gimnásticos a manos libres en el piso. • Proponer y organizar pequeñas coreografías con los pasos básicos del baile regional de la Sierra. • Aplicar los pasos básicos de una danza folclórica en una proposición coreográfica. • Aplicar y explicar principios de relajación y fuerza corporal. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Contactar con la naturaleza y ser crítico con respecto a la explotación de recursos que el ser humano realiza. • Desarrollar los principios básicos de primeros auxilios en la vida diaria.

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de segundo curso de Bachillerato

Durante el año anterior, las habilidades motrices específicas se lograron desarrollar e, incluso, fueron perfeccionadas en algún grado. En el segundo curso de Bachillerato se pretende dar respuesta a los problemas de movimiento que se le plantean al estudiante cuando se prepare para afrontarlos en la vida real. En este sentido, la Educación Física se orientará fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de esas habilidades motrices específicas, que tan importante papel juegan en el aprendizaje de las técnicas deportivas, artísticas y formativas.

La mayoría de los estudiantes en este año disponen de un cúmulo de experiencias y prácticas sobre las habilidades motrices básicas, y específicas. Por lo tanto, es necesario imprimir un mayor grado de complejidad en el desarrollo de sus destrezas, conocimientos y motivaciones.

Los jóvenes de 16-17 años se encuentran en la etapa de la consolidación definitiva de los hábitos e intereses duraderos, se evalúan en nuevas competencias y entran en contacto con los valores en los que creen (*Guerrero y Rivera García, 1998*).

Bloque 1: Movimientos naturales

Pruebas de pista

Carreras de vallas: Estas carreras, a diferencia de las demás pruebas del atletismo, no tienen su origen en el deporte antiguo. Más bien, fueron inventadas en la época moderna de las olimpiadas. Las pruebas son para damas y varones en las siguientes distancias:

- Damas: 100 m vallas (la altura de estas deberá ser de 0,84 m) y 400 m vallas (con una altura de 0,76 m).
- Varones: 110 m vallas (con una altura de 1,06 m) y 400 m vallas (con una altura de 0,91 m).

Todas estas pruebas deben tener diez vallas que serán pasadas por los deportistas.

La técnica de la pasada de las vallas que el docente debe enseñar a sus estudiantes consiste en ejecutar tres pasos o zancadas (entre valla y valla), cada uno de los cuales tiene una longitud mayor a la zancada normal de la carrera.

En el aprendizaje de la técnica de la carrera con vallas, se recomienda respetar la siguiente sucesión temática:

- El aprendizaje de la base del movimiento (gesto técnico)
- El aprendizaje del pase de las vallas (ritmo de los tres pasos)
- El perfeccionamiento de la técnica para la prueba de vallas

Este aprendizaje se puede lograr con la realización de las siguientes ejercicios:

1. Carrera por el lado de la valla, pasando con la pierna de ataque por encima de la valla.
2. Carrera por el lado de la valla, pasando con la pierna de arrastre sobre la valla.
3. Salidas bajas con el paso de la primera valla.
4. Carreras con vallas, utilizando la salida baja y con alta intensidad en condiciones de competencia.
5. Repeticiones de los ejercicios indicados hasta lograr mejorar el gesto técnico.
6. Carrera con levantamiento de rodillas, skipping, etc.

Carrera con obstáculos: La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3 000 m, en la que hay que superar cinco obstáculos y una fosa llena de agua que, por lo general, se encuentra en el lado externo de la pista de atletismo. El objetivo es lograr el recorrido en el menor tiempo posible, manteniendo un ritmo adecuado. Para esto, se deberá tomar en cuenta la longitud de los pasos, la frecuencia de los pasos y la rapidez (SENADER, 2003).

Pruebas de campo

Salto triple: Consiste en saltar ligando, armoniosamente, tres saltos de longitud, según las normas establecidas. La carrera será muy veloz sobre una distancia de 30 metros, y se realizarán tres saltos: el primero se realiza sobre la tabla de pique con la pierna de batida (derecha o izquierda); el segundo se realiza con la misma pierna de batida (derecha o izquierda); y el tercer salto se realiza con la pierna que antes estaba libre (derecha o izquierda).

Para la enseñanza del salto triple, el docente deberá tomar cuenta las siguientes consideraciones:

1. Alta velocidad en el impulso
2. Buena coordinación neuromuscular
3. Buen equilibrio en la caída de cada salto
4. Gran velocidad de la rodilla de la pierna pendulante en cada salto
5. Buena posición de aterrizaje después de cada salto, colocando el peso del cuerpo detrás del sitio de contacto con el suelo

6. Acción correspondiente de los brazos para facilitar la fase de despegue y para mantener el equilibrio del cuerpo
7. La cabeza debe conducir los movimientos y se mantiene hacia delante en los dos primeros saltos, y hacia arriba en el salto final
8. Ejecución de diferentes ejercicios para coordinar el movimiento del salto, así: d-d-i-d-i-d y otros

Lanzamiento del disco: Es una prueba del programa atlético en la que el lanzador proyecta el disco que tiene peso y medida reglamentaria (2 kg para hombres, 1 kg para mujeres), girando sobre sí mismo dentro de un círculo de 2,15 m de diámetro. Los aspectos técnicos a tomar en cuenta son:

- Forma de sujetar el disco: Se apoya en la yema de los dedos, presionando su borde contra la primera falange de los cuatro dedos, y ajustando el pulgar sobre la superficie del disco, para equilibrar y evitar la caída del disco al realizar el movimiento.
- Movimientos iniciales: De espaldas a la dirección del lanzamiento, el pie izquierdo adelantado. El disco en la mano derecha; balanceos de este brazo, acompañados por movimientos del otro brazo y del tronco, siguiendo el vaivén. Los pies pivotean y a medida que se produce el balanceo, se levanta el talón del pie contrario.
- Giro y desplazamiento: Luego de haber realizado los movimientos anteriores, se inicia el giro hacia la izquierda con el consiguiente desplazamiento que comienza con el despegamiento del pie derecho del suelo, empujando el izquierdo en la misma dirección del lanzamiento. Para completar el desplazamiento, se produce el salto rasante de la pierna derecha que se apoya en el suelo, al mismo tiempo que la otra pierna se apoya en el suelo con la parte anterior del pie respecto al eje de lanzamiento.
- El lanzamiento: En este instante todo el brazo izquierdo se bloquea para facilitar y aumentar la acción de azote del brazo derecho que finalmente desprende el disco; la acción termina con un cambio de apoyo para equilibrar el resto del cuerpo y evitar caer fuera del círculo de lanzamiento.

El docente deberá considerar las siguientes condiciones indispensables: toma del disco, posición inicial y movimientos previos, impulso, esfuerzo final y reversión (SENADER, 2003).

Bloque 2: Juegos

Los estudiantes pueden organizar sus juegos si el docente pone en consideración de ellos la resolución de los siguientes aspectos:

- a) Propósito principal del juego.
- b) Cuáles implementos se utilizarán en el desarrollo del juego.
- c) Cuántos jugadores serán necesarios para cumplir el propósito del juego.
- d) Conocimiento del juego: las reglas que delimitan el desarrollo del juego y determinan el principio y el final del juego.

Los juegos grandes tiene un tratamiento metodológico. Se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El grupo al que va dirigido (edad, sexo, nivel, ciclo, etc.)
- La instalación y el material disponibles
- El número de estudiantes de la clase y las posibilidades de organización
- El número de horas previsto para desarrollar las destrezas con criterios de desempeño.
- Determinación del nivel de rendimiento de los estudiantes con base en su nivel técnico individual y colectivo, además de su edad biológica

El objetivo secuencial de la práctica de los juegos consiste en ir, paulatinamente, de las formas más sencillas de movimientos y reglamentación a los juegos deportivos en su forma completa (es decir, a las normas y reglas establecidas en los diferentes deportes).

Básicamente, tenemos tres formas diferentes de enseñar los juegos:

a) Enfrentarlos con el juego en forma total. Esto significa que el estudiante aprende el juego sobre algo, impartiendo de una sola vez todas las reglas. Esta forma es posible solamente con los juegos pequeños, porque tienen una estructura sencilla (reglas, técnicas y tácticas). Ejemplo: el gato y el ratón.

b) Dividir el juego. Esta forma consiste en dividirlo al juego de estructura más complicada en sus elementos técnicos, para luego ejercitar cada uno de estos elementos (fundamentos-ejercicios) en forma individual y por separado. Solamente después de haber reunido estos elementos, se puede alcanzar el juego completo.

Esta forma o método tiene dos grandes desventajas: el juego es más que la composición de sus elementos; por eso los estudiantes pueden realizar los juegos con grandes dificultades únicamente después de haber aprendido los ejercicios.

Por otro lado, resulta desmotivador para los estudiantes ejercitar mucho tiempo los fundamentos y las técnicas sin jugar, así sea en un nivel muy bajo (ejemplo: cuatro contra uno).

c) Enseñar los juegos jugando. Combinar juegos y ejercicios. Lo ideal para llegar a un desarrollo del juego en forma que satisfaga los intereses de los estudiantes y se cumplan los objetivos propuestos por el docente, es poder establecer una combinación entre jugar y ejercitar. Para esto es importante primeramente saber cuál es la idea principal del juego que se quiere enseñar y después escoger un juego muy sencillo que contenga dicha idea principal.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

Los ejercicios físicos surgieron dada la necesidad de transmitir la experiencia motora, y por la exigencia de influir en el desarrollo de las fuerzas físicas del ser humano a fin de prepararlo para el trabajo.

En cada acción motora intencionada hay que diferenciar:

- a) La tarea motora; es decir, el objetivo consciente del movimiento.
- b) El procedimiento por el que se cumple la tarea dada.

Todos los movimientos del ser humano tienen un lugar en el espacio y en el tiempo, y están determinados por una estructura dinámica que toma en cuenta las fuerzas internas y externas, condicionadas por un movimiento dado.

Desde el punto de vista pedagógico, al realizar cada ejercicio físico hay que tomar en cuenta las diferentes etapas del aprendizaje; una de ellas pasa a ser la principal y las demás desempeñan temporalmente un papel secundario.

Para ejemplificar el procedimiento se considerará lo siguiente:

- 1) Fase inicial del aprendizaje:** El procesamiento de la información es global y se basa en el escaso conocimiento del dominio o destreza que se aprenderá.
- 2) Fase intermedia del aprendizaje:** El aprendiz empieza a encontrar relaciones y similitudes entre las partes aisladas y llega a configurar esquemas y mapas cognitivos acerca del material y el dominio o la destreza de aprendizaje en forma progresiva. Sin embargo, el aprendizaje aún no es de orden automático o autónomo.
- 3) Fase final del aprendizaje:** En esta fase, existe mayor énfasis en la ejecución que en el aprendizaje, dado que los cambios que ocurren en la ejecución se deben a variantes provocadas por la tarea de aprendizaje o al interés del estudiante.

En este bloque y año, las destrezas con criterios de desempeño y los criterios de evaluación le permitirán al estudiante conocer y experimentar actividades y movimientos con su cuerpo, y realizar hazañas que se constituyen en respuestas intrínsecas y reacciones de los individuos para desarrollar un verdadero sentido de solidaridad en acciones formativas, expresivas y artísticas.

Los movimientos formativos se constituyen en ejercicios físicos que tienen como objetivo modelar el cuerpo, dar forma mediante un desarrollo armónico de sus segmentos corporales, eliminando sus defectos y proporcionándoles flexibilidad.

Por su parte, el movimiento expresivo permitirá experimentar con el cuerpo y el movimiento a través de juegos, competencias y ejercicios aplicados a diferentes actividades físicas o deportivas, bajo intenciones de comparar, disfrutar y experimentar.

El baile, la danza, las rondas y la gimnasia artística son manifestaciones físicas que permiten trabajar con otra perspectiva para utilizar y disfrutar del cuerpo en movimiento hacia experiencias estéticas, artísticas y básicamente personales y sociales (SENADER, 2003).

5

Indicadores esenciales de evaluación para segundo curso de Bachillerato

- Aplica procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en las carreras de vallas y de obstáculos, en diferentes situaciones.
- Realiza el salto triple aplicando los fundamentos y técnicas básicas.
- Describe y demuestra la técnica del lanzamiento del disco.
- Organiza pequeñas competencias para demostrar las técnicas de las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- Dibuja mapas para ejecutar carreras de orientación.
- Demuestra las técnicas natatorias en el estilo pecho o braza.
- Ejecuta formas de clavados desde diferentes alturas.
- Aplica los fundamentos básicos del taekwondo.
- Explica y aplica los fundamentos técnicos y las reglas básicas del baloncesto, fútbol y balonmano, en trabajo grupal.
- Ejecuta rutinas de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades físicas y comparte con los compañeros.
- Ejecuta series gimnásticas con rodadas, roles y saltos mortales, de conformidad con las técnicas y progresiones conocidas.
- Organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de bailes de la Sierra.
- Aplica los pasos básicos de una danza folclórica en una proposición coreográfica.
- Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

PROYECCIÓN CURRICULAR DE TERCER CURSO DE BACHILLERATO

1

Introducción para tercer curso de Bachillerato

La práctica de esta asignatura permite que los estudiantes consoliden los hábitos y actitudes respecto a la actividad física y puedan aplicarlos en su vida como ciudadanos que se integran a la sociedad. Por ello, es determinante estimular el desarrollo del estudiantado durante todo el tiempo que duran los procesos madurativos (anatómicos y fisiológicos).

En este año se pretende alcanzar –además de la consolidación de todas las actividades físicas que promuevan el mejoramiento de la salud– el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los estudiantes de manera general, y el perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas (expresivas, deportivas, formativas, gimnásticas y recreativas), para que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y a la utilización adecuada del tiempo libre.

2

Objetivos educativos de tercer curso de Bachillerato

- Organizar y ejecutar actividades deportivas individuales y colectivas, competitivas, aplicando fundamentos, reglas, técnicas y tácticas de las pruebas de pista y campo en situaciones de juego.
- Proponer acciones que permitan el mejoramiento de la formación estética y artística como medio de expresión y comunicación social, a través de actividades expresivas, con o sin base musical.
- Demostrar las técnicas, tácticas y reglas de las disciplinas deportivas a través de la participación activa en las competencias de aula e institucionales, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.
- Consolidar los hábitos y las actitudes saludables, así como la práctica de la actividad física, para que puedan aplicarlos en su vida como ciudadanos que integran la sociedad.

3

Planificación por bloques curriculares de tercer curso de Bachillerato

Eje Curricular Integrador

Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.

Ejes del aprendizaje:

Habilidades motrices específicas

Bloque curricular de Educación Física	Destrezas con criterios de desempeño
Movimientos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar los fundamentos teóricos y técnicos de la resistencia aeróbica y anaeróbica, aplicados a las carreras de resistencia. • Describir y demostrar el gesto técnico de la marcha atlética mediante aplicaciones programadas. • Describir y demostrar en el salto con pértiga (garrocha) el gesto técnico. • Describir y demostrar las fases del lanzamiento del martillo con implementos sustitutos. • Describir y demostrar en el lanzamiento del martillo el gesto técnico. • Organizar y participar en pequeñas competencias intraaula, y demostrar las técnicas de carreras, saltos y lanzamientos conocidos. • Aplicar pruebas físicas conocidas. • Ejecutar juegos en el agua, aplicando las técnicas de natación conocidas. • Demostrar las técnicas de natación en el estilo mariposa o delfín. • Aplicar normas de higiene y seguridad en las actividades acuáticas. • Utilizar adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal (karate, entre otras disciplinas).

<p>Juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar las reglas y la organización de los juegos-deportes conocidos, para nuevas formas de aplicación en el ámbito recreativo. • Explicar teóricamente los fundamentos técnicos y las reglas de los juegos sugeridos (baloncesto, balonmano, fútbol, voleibol, tenis de mesa, tenis de campo, beisbol, y los juegos nacionales). • Consolidar la práctica de los valores éticos y morales mediante la aplicación racional de las actividades deportivas. • Aplicar técnicas, tácticas y reglamentos de los deportes conocidos, a nivel de equipos en el aula. • Colaborar en la planificación y organización de eventos deportivos y recreativos a nivel institucional.
<p>Movimiento formativo, artístico y expresivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar rutinas de ejercicios aeróbicos como práctica de las actividades físicas. • Demostrar la ejecución técnica de reacciones y volteos gimnásticos según las progresiones conocidas. • Presentar diferentes saltos gimnásticos en el caballete y trampolín (mujeres). • Demostrar diferentes ejercicios en el caballete con arzones (hombres). • Estructurar y demostrar series de ejercicios gimnásticos a manos libres en el piso. • Proponer y organizar pequeñas coreografías con los pasos básicos del baile de la Amazonía. • Aplicar los pasos básicos de una danza moderna en una proposición coreográfica. • Aplicar y explicar principios de relajación y fuerza corporal. • Practicar hábitos de higiene, alimentación sana y normas de comportamiento para aplicarlos en su vida personal. • Realizar excursiones por la naturaleza, aplicando las normas de cuidado, respeto y responsabilidad trabajadas en clase para evitar la destrucción de la naturaleza. • Desarrollar los principios básicos de los primeros auxilios en la vida diaria.

4

Precisiones para la enseñanza y el aprendizaje de tercer curso de Bachillerato

En el tercer curso de Bachillerato, las habilidades motrices específicas –sobre todo las deportivas, formativas, expresivas y artísticas– implican un principio de mayor eficiencia y precisión en el movimiento, debido a que se centran en la consecución de un determinado objetivo, relacionado con una tarea motriz compleja (dominio de un gesto técnico). Por lo tanto, para mantener la motivación de los estudiantes, es preciso avanzar en la complejidad de las actividades que se practicarán, complejidad que se fundamenta en la adquisición de habilidades concretas, y de habilidades y destrezas específicas.

Generalmente, las habilidades deportivas implican el control y el manejo de un implemento móvil (como una pelota) que se coordina con la actividad motriz. Para la adquisición de habilidades deportivas, deben obtenerse gestos técnicos y conocimientos del reglamento propio de cada deporte, por lo que se hace necesario que los aprendizajes se dirijan hacia la parte motriz, cognitiva y afectiva de los estudiantes, de tal manera que ese aprendizaje sea productivo y significativo.

Con estas consideraciones, el trabajo del docente en este curso de Bachillerato deberá estar orientado a robustecer la consecución de las destrezas con criterios de desempeño, basadas en el movimiento y la acción de manera libre, espontánea y creativa, que al sistematizarlas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, se condicionen a la práctica de las diferentes actividades y formas de ejecución, orientadas específicamente hacia el desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas deportivas.

Bloque 1: Movimientos naturales

Pruebas de pista

Carreras de resistencia: Dentro de las competencias oficiales, las carreras de resistencia se denominan “carreras de medio fondo” y son aquellas cuyas distancias oscilan entre los 800 m y los 1 500 m. Las carreras de fondo, por su parte, son de 3 000 m, 5 000 m y 10 000 m planos. Luego están la media maratón (21 km) y la maratón (que comprende la distancia de 42 km con 195 m).

En la actualidad se han popularizado las carreras pedestres que son reconocidas por las asociaciones nacionales e internacionales y que son famosas en el mundo entero. Están, por ejemplo, la carrera de San Silvestre en Brasil, la maratón de Boston en Estados Unidos, la carrera Últimas Noticias en Quito o la carrera de Diario *Expreso* en Guayaquil (todas estas, eventos atractivos que cuentan con una gran participación ciudadana).

El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

A los estudiantes bastará con hacerles conocer los procedimientos y fundamentos técnicos de las **carreras de fondo**, como, por ejemplo, el movimiento de brazos y piernas en las $\frac{3}{4}$ partes de la carrera, y la aceleración del ritmo con un movimiento de brazos más energético, al final de esta (Ministerio de Educación y Cultura, 1994c).

La respiración debe producirse por vía bucal y nasal, puesto que si el competidor se limita a respirar solo por la nariz en una prueba de estas características, puede resultar insuficiente y provocar fatiga.

En el transcurso de la prueba es aconsejable mantener un ritmo uniforme, sin hacer cambios bruscos de velocidad, ni realizar un gran esfuerzo inicial para conseguir tomar la delantera. Es necesario llevar un control de la velocidad en toda la carrera. Un buen corredor de fondo no se lanza enseguida a buscar la máxima velocidad, sino que espera el momento oportuno para despegarse de sus contrincantes y asegurar la victoria en una competición.

Marcha atlética: Actividad en aceleración progresiva, efectuada paso a paso de manera que el contacto con el suelo se mantiene permanentemente, sin interrupción.

En el proceso de aprendizaje de esta prueba atlética se pueden distinguir cuatro fases: fase del doble apoyo, fase de tracción, fase de relajación y fase de impulso. El doble apoyo se produce cuando los pies contactan con el suelo. Esta fase es de escasa duración y de tracción inmediata al apoyo de los pies. La tracción acaba cuando se entra en la relajación de caderas y hombros para el impulso que requiere de una coordinación de brazos y piernas con mayor amplitud.

Le sugerimos al docente algunas ejercitaciones prácticas que se pueden realizar con los estudiantes a fin de llegar a dominar el gesto técnico de esta prueba atlética, siempre tomando en cuenta que la marcha es una forma natural de desplazamiento de los seres humanos y la enseñanza radica en el perfeccionamiento del acto de caminar normalmente, de acuerdo a la biomecánica (Ministerio de Educación y Cultura, 1994c).

- Aprendizaje del gesto técnico, repeticiones paso por paso
- Marchas sobre distancias cortas, realizando el gesto técnico
- Marchas con atención en el apoyo correcto, en el momento de amortiguación
- Marcha con atención en el movimiento del tronco y de los brazos
- Marcha sobre líneas marcadas en el piso

- Marcha entrecruzando las piernas, pisando a un lado y a otro de las líneas marcadas en el piso
- Marchas con las manos detrás del cuello para exagerar el movimiento de caderas
- Marchas en curvas (entre otras)

Natación: Las actividades acuáticas han experimentado un gran avance a lo largo de los últimos años. Esta actividad se ha popularizado alrededor del mundo entero por la variedad de posibilidades que ofrece, las cuales van desde la adaptación al medio acuático, la variedad de juegos y la belleza del nado sincronizado, hasta la perfección en saltos ornamentales y la capacidad y destrezas en los estilos y pruebas de natación.

En este curso de Bachillerato se debe poner énfasis en la realización de juegos dentro del agua, para que el estudiante demuestre las destrezas que ha adquirido a lo largo de su vida estudiantil. Además, se procurará desarrollar el estilo mariposa (al cual se lo conoce con este nombre por la comparación del movimiento de los brazos con el batido de las alas de aquellos lepidópteros). En términos generales, este estilo consiste en nadar reciclando ambos brazos a la vez, y batiendo (también a la vez) las piernas, de arriba hacia abajo. A cada ciclo de brazos le corresponden dos percusiones con las piernas.

Para la enseñanza de este estilo, el docente deberá tomar en cuenta: el proceso del *reciclado* (el cual se refiere al movimiento de los brazos y las manos); la *oscilación* del cuerpo (de arriba hacia abajo, que es lo más frecuente en este estilo); la *tracción* (que corresponde a halar el agua con fuerza hacia atrás del cuerpo); y el *batido* de pies –delfín– (para impulsarse verticalmente hacia arriba y hacia abajo).

Defensa personal: Comprende un sinnúmero de disciplinas deportivas, consideradas dentro de los deportes de contacto. Tenemos la lucha, el judo, el karate, el taekwondo, el aikido y otras con gran aceptación en nuestra sociedad, razón por la cual deben ser conocidas y aprendidas en las instituciones educativas.

En el tercer curso de Bachillerato, de conformidad con lo que establece el mapa de conocimientos de Educación Física, se realizará el aprendizaje de los fundamentos básicos del karate.

El karate es una forma de combate sin armas. Su diferencia con el judo radica en la insistencia de agarrones. En el karate se emplea una variedad de técnicas de golpes de pies y manos. Es una actividad deportiva de auto-defensa y combate. Se caracteriza por usar una vestimenta ligera y suelta de color blanco (a la que se conoce como *keikogi*). La prenda superior o chaqueta (conocida como *uwagi*) se sujeta con un cinturón de color (denominado *obi*). Los colores del cinturón determinan el grado o categoría de aprendizaje. Esta disciplina deportiva desarrolla en el estudiante las capacidades de velocidad, agilidad y potencia. Además, le permite mantener la concentración en las acciones que ejecuta a fin de intuir la actitud del oponente para no ser derribado. El karate también le proporciona seguridad y confianza en sí mismo.

Bloque 2: Juegos

Es necesario aplicar los procedimientos de aprendizaje mediante las metodologías conocidas en los años anteriores, para lograr un desarrollo de las destrezas, una aplicación de ellas en su vida social o una especialización deportiva si sus condiciones, cualidades y características individuales lo permiten. Hay que tomar en cuenta que el deporte o las actividades deportivas que se proponen en el Bachillerato tienen un perfil eminentemente educativo –cuyo fin es conseguir objetivos formativos– y son de un amplio carácter participativo y recreativo frente al carácter selectivo y competitivo del deporte de rendimiento.

Bloque 3: Movimiento formativo, artístico y expresivo

Habilidades gimnásticas: Las destrezas con criterios de desempeño le permitirán al estudiante experimentar y crear movimientos y actividades con su cuerpo, y realizar hazañas que se constituyen en respuestas y reacciones al riesgo, propio de este tipo de ejercitaciones.

Las reacciones y volteos –así como los ejercicios en el caballete, en el trampolín, sobre un caballo con arzones o utilizando una masa o clava– son ejercitaciones que procuran desarrollar la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, cualidades que son esenciales para el crecimiento saludable de los jóvenes y la buena predisposición para la práctica de la Educación Física.

Bailes y danzas: La importancia que se le dé a los bailes y danzas en este año permitirá fortalecer en los jóvenes valores como la identidad y la autoestima. Sin embargo, esta enseñanza dependerá de la capacidad y aptitud que tenga el docente para poder escoger las danzas o bailes que le ofrezcan mayor motivación al estudiante.

Se sugiere realizar el siguiente proceso de aprendizaje para cualquiera de las dos modalidades que le corresponden a este año (baile y danza):

- **Motivación:** elegir el tema; tener referencias del tema; realizar una reseña histórica; escuchar la música seleccionada; observar recortes, afiches y fotos.
- **Música:** analizar el esquema musical; identificar la introducción y el final; relacionar la música con los movimientos del baile o la danza; conocer los pasos básicos.
- **Vestuario:** desarrollar la creatividad de acuerdo al tipo de baile o danza; de ser posible, elaborar el vestuario y sus elementos; utilizar materiales alternativos y que tengan relación entre sí.
- **Elementos:** materiales adicionales al vestuario.
- **Pasos básicos y coreografías:** dominar en la práctica, de modo aceptable, los pasos básicos; diferenciar los pasos propios y específicos de cada baile o danza; graficar estos desplazamientos y los enlaces que, ordenados lógicamente, darán estructura a una danza o baile.

5

Indicadores esenciales de evaluación para tercer curso de Bachillerato

- Demuestra los conocimientos teóricos y técnicos de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Demuestra el gesto técnico de la marcha atlética.
- Organiza competencias de carreras, saltos y lanzamientos conocidos, y participa en ellas.
- Demuestra la técnica del estilo mariposa.
- Aplica las normas de higiene y seguridad en las actividades acuáticas.
- Utiliza adecuadamente los fundamentos básicos de la defensa personal (karate, entre otras).
- Explica teóricamente los fundamentos técnicos y las reglas básicas de los juegos y deportes conocidos.
- Aplica los valores éticos y morales mediante la práctica racional de las actividades físicas y deportivas.
- Demuestra la ejecución técnica de reacciones y volteos gimnásticos.
- Estructura y demuestra series de ejercicios gimnásticos a manos libres.
- Propone y organiza coreografías con los pasos básicos del baile de la Amazonía.
- Aplica los pasos básicos de una danza moderna en una proposición coreográfica.
- Demuestra interés en el conocimiento y la práctica de los primeros auxilios básicos.

Eje curricular integrador: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para una mejor calidad de vida.	
Eje del aprendizaje: Habilidades motrices específicas	
Curso curricular	
Primerο	Segundo
Tercero	
<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de velocidad y relevos: Técnicas de partida, carrera y llegada; entrega del testigo y zona de relevos <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto en longitud: fundamentos y técnica • Salto en altura: técnicas básicas • Impulsión de la bala: toma del implemento, desplazamiento • Lanzamiento de la jabalina: fundamentos y técnicas • Reglamentación de pruebas y competencias • Historia del atletismo. <p>Natación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos en el agua • Refuerzo de técnicas de nadar, estilos libre (crol) y espalda • Clavados • Reglamentación y competencias básicas • Nociones de salvamento <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia de la defensa personal y las artes marciales • Juegos de contacto • Fundamentos de judo y lucha 	<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de vallas y obstáculos: Técnicas de partida (baja), pase de la valla, pase o salto de obstáculos; gesto técnico <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto triple: fundamentos y técnicas básicas; gesto técnico • Lanzamiento del disco: fundamentos y técnica: formas de sujeción, movimientos iniciales (balanceo), giro y desplazamiento • Lanzamiento y gesto técnico • Reglamentación de pruebas y competencias • Importancia del atletismo como deporte base • Conocimiento fisiológico básico y aplicación de pruebas físicas <p>Natación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos en el agua • Refuerzo de la técnica de nadar: estilo pecho o braza • Clavados <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de contacto • Fundamentos de taekwondo
<p>Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de resistencia y marcha atlética: Fundamentación teórica y fundamentos técnicos; gesto técnico <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto con pértiga (garrocha): fundamentos y técnica, fases del salto, técnicas básicas y ejercitaciones; gesto técnico • Lanzamiento del martillo: fundamentos y técnica: toma del implemento, movimiento pendular, desplazamiento, giros, impulso y lanzamiento • Reglamentación • Beneficios y riesgos de la actividad física • Conocimiento fisiológico básico y aplicación en las pruebas físicas <p>Natación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carreras de orientación • Juegos en el agua • Refuerzo de técnicas de nadar: estilo mariposa • Higiene y seguridad. <p>Defensa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de contacto • Fundamentos de karate 	

Movimientos naturales

Bloque curricular	Curso	Primer grado	Segundo grado	Tercero grado
Juegos		<p>Juegos grandes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas conocidas en los años anteriores según la disciplina deportiva: baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano, tenis de mesa y tenis de campo, beisbol. • Juegos nacionales: aplicación de fundamentos del ecuavolley. • Participación en competencias deportivas. 	<p>Juegos grandes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas y reglas conocidas en los años anteriores según la disciplina deportiva: baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano, tenis de mesa y tenis de campo, beisbol. Aplicación de los fundamentos. • Juegos nacionales: aplicación de fundamentos de la pelota nacional. • Organización de eventos deportivos y recreativos. 	<p>Juegos – deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas, tácticas y reglamentos de los deportes conocidos: aplicación • Juegos nacionales: ecuavoley y pelota nacional: aplicación de fundamentos. • Planificación de eventos deportivos

Curso Bloque curricular	Primero	Segundo	Tercero
Movimiento formativo, artístico y expresivo	<p>Habilidades gimnásticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios a manos libres: Rodadas y roles • Ejercicios en el piso (h-m) • Ejercicios en aparatos: Viga de equilibrio (m) • Caballete y barra fija • Ejercicios con implementos: pelota y cinta (m) • Elaboración de series gimnásticas • Normas de seguridad • Conocimiento y aplicación de pruebas físicas <p>Bailes y danzas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile regional: costa • Danza folclórica nacional • Ejecuciones coreográficas • Técnicas de relajación <p>Hábitos de higiene y nutrición Educación física y naturaleza Primeros auxilios</p>	<p>Habilidades gimnásticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios a manos libres: Posiciones invertidas • Pirámides • Ejercicios en el piso (h-m) • Ejercicios en aparatos: Barras asimétricas (m) • Ejercicios en anillas, barra fija y paralelas (h) • Ejercicios con implementos: cuerda (m) • Series gimnásticas • Normas de seguridad • Conocimiento y aplicación de pruebas físicas <p>Bailes y danzas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile regional: sierra • Bailes nacionales e internacionales • Danza folclórica latinoamericana • Ejecuciones coreográficas • Técnicas de relajación <p>Hábitos de higiene y nutrición Educación física y naturaleza Primeros auxilios</p>	<p>Habilidades gimnásticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios aeróbicos • Ejercicios a manos libres: Reacciones (kips) • Volteos • Ejercicios en el piso (h-m) • Ejercicios en aparatos: Caballete y trampolín (h-m) • Caballete con arzones (h) • Ejercicios con implementos: masa o clavos (m) • Series gimnásticas • Normas de ayuda • Conocimiento y aplicación de pruebas físicas <p>Bailes y danzas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile regional: amazonía • Bailes nacion • Danza moderna • Ejecuciones coreográficas • Técnicas de relajación <p>Hábitos de higiene y nutrición Educación física y naturaleza Primeros auxilios</p>

ANEXO 3

Orientaciones para la planificación didáctica

“Los docentes no planifican fallar, pero fallan por no planificar”

(cita anónima)

1. ¿Por qué es importante planificar?

Parecería una verdad indiscutible, pero debe quedar claro que la planificación es un momento fundamental del proceso pedagógico de aula. No es posible imaginar que un ingeniero o arquitecto construya un proyecto sin un plan detallado de acciones. De igual forma, cuando queremos generar conocimientos significativos en los estudiantes, se debe organizar claramente todos los pasos por seguir para asegurar el éxito.

La tarea docente está marcada por imprevistos. Muchas veces el ánimo de los estudiantes, algún evento externo o alguna noticia deben motivar la reformulación de la práctica cotidiana. Precisamente para tener la flexibilidad necesaria, se requiere que el plan de acción sea claro y proactivo.

La planificación permite organizar y conducir los procesos de aprendizaje necesarios para la consecución de los objetivos educativos.

Muchas veces se han visto el proceso y los instrumentos de planificación únicamente como un requisito exigido por las autoridades, pero la idea es que el docente interiorice que este recurso le ayudará a organizar su trabajo y ganar tiempo.

Además, la planificación didáctica permite reflexionar y tomar decisiones oportunas, tener claro qué necesidades de aprendizaje tienen los estudiantes, qué se debe llevar al aula y cómo se pueden organizar las estrategias metodológicas, proyectos y procesos para que el aprendizaje sea adquirido por todos, y de esta manera dar atención a la diversidad de estudiantes.

Otro punto importante de la planificación didáctica es la preparación del ambiente de aprendizaje que permite que los docentes diseñen situaciones en que las interacciones de los estudiantes surjan espontáneamente y el aprendizaje colaborativo pueda darse de mejor manera. Asimismo, se establece que una buena planificación:

- Evita la improvisación y reduce la incertidumbre (de esta manera docentes y estudiantes saben qué esperar de cada clase).
- Unifica criterios a favor de una mayor coherencia en los esfuerzos del trabajo docente dentro de las instituciones.
- Garantiza el uso eficiente del tiempo.
- Coordina la participación de todos los actores involucrados dentro del proceso educativo.
- Combina diferentes estrategias didácticas centradas en la cotidianidad (actividades grupales, enseñanza de casos, enseñanza basada en problemas, debates, proyectos) para que el estudiante establezca conexiones que le den sentido a su aprendizaje.

Considere que la Educación Física está orientada fundamentalmente al desarrollo integral del educando mediante el movimiento, la comparación individual y social y el disfrute o satisfacción de y en las acciones.

Esta concepción le permitirá al docente utilizar, en la planificación, los diferentes métodos didácticos para ser aplicados en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para alcanzar el éxito en el logro de destrezas y cumplimiento de objetivos, se recomienda aplicar los métodos directo, indirecto y mixto, así como algunos principios didácticos, tales como el cambio de perspectiva, la variación, la participación, la diferenciación y la interrelación docente-estudiante en los momentos más adecuados, y cuando el docente lo considere oportuno.

No hay que olvidar que los principios metodológicos (tales como aprender en familias de movimientos, de la experiencia propia al desarrollo creativo, de lo fácil a lo difícil, de la actividad individual a la de grupos, del conocimiento y juego de reglas sencillas al conocimiento y juego de reglas complejas, de lo natural a lo construido) se constituye en una base de experiencias que el docente debe aplicar en el tratamiento de los diferentes contenidos que se dan en la Educación Física.

Las siguientes recomendaciones metodológicas generales le servirán para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de programación y planificación de aula, y del encuentro con los escolares (Ministerio de Educación y Cultura, 1997):

- La Educación Física está orientada fundamentalmente al **desarrollo integral** del educando, mediante el movimiento, la comparación individual y social, el disfrute o satisfacción de y en las acciones.
- Como en las demás áreas del conocimiento, el educador debe iniciar su acción sobre la base de una **investigación diagnóstica** del grupo con el que va a trabajar (educandos), a fin de determinar sus capacidades, habilidades, conocimientos, experiencias, necesidades e intereses y proyectar los objetivos.
- La **motivación** debe ser considerada como base de interés permanente y como estrategia de trabajo durante todos y cada uno de los períodos de clase.
- El tratamiento de la Educación Física requiere de un **trabajo planificado**, de reflexión y acción, que considere las diferencias individuales, las capacidades, habilidades y aptitudes de los educandos, así como las necesidades o intereses de la comunidad.

- Base fundamental para el desarrollo del área es el aprovechamiento de los **conocimientos y experiencias de los educandos**, y la formación en su hogar y comunidad.
- La Educación Física requiere la aplicación de **procesos pedagógicos didácticos** activos, que guíen al educando a constituirse en autor de su aprendizaje.
- Es preciso **desarrollar la creatividad** de los estudiantes en la planificación de las clases, con el fin de asimilar la formación de actitudes, hábitos y valores positivos para sí y para la sociedad.
- Los **recursos didácticos** existentes en el medio (natural y reciclable), así como los de bajo costo, constituyen una real alternativa para el equipamiento y adecuado tratamiento de la Educación Física.
- **Las actividades** son flexibles, le permiten al docente adaptar e incluir otras, acordes con las necesidades de los estudiantes y los recursos didácticos disponibles o existentes en el medio.
- Es necesario **optimizar el tiempo, recursos y técnicas** en pro de un eficiente tratamiento del área.
- El éxito para el desarrollo de la Educación Física depende de la **actitud del docente**, del nivel de confianza que despierte en los estudiantes, de la calidad y fluidez de su comunicación.
- Es indispensable **democratizar** el tratamiento del área mediante la participación activa de los educandos en los procesos de planificación, ejecución y evaluación.
- Los conocimientos, las destrezas y las actividades de la Educación Física deben tener **íntima relación** con las demás áreas.
- Es necesario llegar a un compromiso real con los educandos, para que los aprendizajes y experiencias alcanzados en la Educación General Básica se **perfeccionen en el tiempo libre y se compartan en la comunidad**.
- Es importante estimular la **socialización** de los estudiantes mediante el trabajo en parejas y grupos, o mezclándolos con aquellos que demuestran mejores capacidades y aptitudes.
- La **evaluación** de la Educación Física será permanente (de modo cuantitativo y cualitativo), y se sustentará en principios de comprensión, razonamiento y juicio crítico de los actores educativos, de acuerdo a las sugerencias planteadas (indicadores esenciales)
- Es preciso relacionar **teoría y práctica** en todos los contenidos y desarrollo de destrezas con criterios de desempeño.
- La **integración** de los conocimientos del área con actividades educativas, deportivas y recreativas favorecen la valoración e intencionalidad de la Educación Física.
- Los **objetivos** del área deben estar relacionados con las destrezas con criterios de desempeño, conocimientos, estrategias metodológicas y evaluación.
- Proponer **actividades extracurriculares**.

2. ¿Qué elementos debe tener una planificación?

La planificación debe iniciar con una reflexión sobre cuáles son las capacidades y limitaciones de los estudiantes, sus experiencias, intereses y necesidades, la temática por tratar y su estructura lógica (seleccionar, secuenciar y jerarquizar), los recursos, cuál es el propósito del tema y cómo se lo abordará.

Elementos esenciales para elaborar la planificación didáctica:

La planificación didáctica no debe ceñirse a un formato único; sin embargo, es necesario que se oriente a la consecución de los objetivos desde los mínimos planteados por el currículo y desde las políticas institucionales. Por lo tanto, debe tomar en cuenta los siguientes elementos, en el orden que la institución o el docente crean convenientes:

- **Datos informativos:** contiene aspectos como área, año lectivo, año de Educación General Básica o Bachillerato, título, tiempo de duración, fecha de inicio y de finalización, entre otros.
- **Objetivos educativos específicos:** son propuestos por el docente y buscan contextualizar la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato; estos objetivos se desagregan de los objetivos educativos del año.
- **Destrezas con criterios de desempeño:** su importancia en la planificación estriba en que contienen el *saber hacer*, los conocimientos asociados y el nivel de profundidad.
- **Estrategias metodológicas:** están relacionadas con las actividades del docente, de los estudiantes y con los procesos de evaluación. Deben guardar relación con los componentes curriculares anteriormente mencionados.
- **Indicadores esenciales de evaluación:** planteados en la Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica y Bachillerato, que deben ser cumplidos por todos los estudiantes del país al finalizar un año escolar. Estos indicadores se evidenciarán en actividades de evaluación que permitan recabar y validar los aprendizajes con registros concretos.
- **Recursos:** son los elementos necesarios para llevar a cabo la planificación. Es importante que los recursos por utilizar se detallen; no es suficiente con incluir generalidades como "lecturas", sino que es preciso identificar el texto y su bibliografía. Esto permitirá analizar los recursos con anterioridad y asegurar su pertinencia para que el logro de destrezas con criterios de desempeño esté garantizado. Además, cuando corresponda, los recursos deberán estar contenidos en un archivo, como respaldo.
- **Bibliografía:** se incluirán todos los recursos bibliográficos utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, los materiales bibliográficos y de Internet que emplearán tanto los estudiantes como los docentes. Es importante generar en el país una cultura de respeto por los derechos de propiedad intelectual. Es cierto que los recursos bibliográficos son muy variados, dependiendo del contexto sociogeográfico de la institución; sin embargo, se sugiere incluir una bibliografía, aunque esta sea mínima.

Es necesario que los docentes seleccionen los indicadores esenciales de evaluación y los relacionen con las destrezas con criterios de desempeño y las estrategias de enseñanza-aprendizaje pertinentes con la situación didáctica que va a ser planificada, considerando la atención a las diversidades.

El docente buscará integrar los conocimientos de su planificación con los de otras áreas cuando sea pertinente y sin forzar o crear relaciones interdisciplinarias inexistentes.

¿Cómo verificar que la planificación se va cumpliendo?

El éxito de una planificación es que sea flexible y se adapte a cambios permanentes según la situación lo requiera. Para comprobar si la planificación planteada se cumple, se debe monitorear constantemente, verificar, replantear y ajustar todos los elementos, de tal forma que los estudiantes alcancen el dominio de las diferentes destrezas con criterios de desempeño. El docente debe, por tanto, estar abierto a realizar los ajustes necesarios, de cara a planificaciones posteriores, para lo que puede agregar un apartado de observaciones.

ANEXO 4

GLOSARIO

Con el propósito de facilitar el conocimiento y la aplicación de las destrezas con criterios de desempeño desarrolladas en los bloques curriculares, presentamos las conceptualizaciones de algunos términos considerados de difícil interpretación. Cabe aclarar que las acepciones de los vocablos responden a la connotación del marco teórico de la Educación Física en la Educación General Básica y en el Bachillerato General Unificado.

A

Absorber: Fenómeno vital mediante el cual los tejidos orgánicos aspiran y asimilan materias que contribuyen a la nutrición o son causa de enfermedades.

Actitud: Hace referencia a un pensamiento, acción o sentimiento (positivo o negativo) que tiene una persona hacia los objetos, las situaciones o hacia otras personas.

Acrobático: Referido a ejercicios demostrativos con alta dificultad que se realizan generalmente con base en destrezas motoras y capacidades físicas como equilibrio, agilidad y fuerza.

Adaptación: Referido a cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecúe o ajuste al medio ambiente.

Aeróbico: Referido a ejercicios formativos en los cuales el esfuerzo realizado queda por debajo del límite en que el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado. Regularmente, son ejercicios acompañados de música.

Agilidad: Capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.

Anaeróbico: Esfuerzo físico que sobrepasa los límites de recuperación del oxígeno gastado.

Aparato: Objeto fijo que permite el movimiento del cuerpo, generalmente utilizado en la gimnasia olímpica (caballete, potro, barras, viga, etc.).

Atletismo: Disciplina deportiva nacida en la Antigua Grecia, que diferencia los movimientos básicos de correr, saltar y lanzar en pruebas específicas, con el fin de minimizar el tiempo y maximizar la distancia.

Autoestima: Consideración positiva o negativa de uno mismo

B

Baile: Movimiento ejecutado al compás de la música.

Baile clásico: Modo de bailar música extranjera, el cual, en determinada época, hizo historia o se constituyó como modelo dentro de este arte (vals, slow-fox).

Baile folclórico: Forma de bailar la música autóctona, utilizando vestimenta, pasos y movimientos afines.

Baile internacional: Forma de bailar música foránea; se clasifica en términos generales como baile latinoamericano, clásico y moderno.

Baile latinoamericano: Forma de bailar la música de los países americanos que utilizan una lengua de raíz latina; los ritmos más destacados son tango, rumba, chachachá, bolero.

Baile moderno: Forma de bailar música extranjera contemporánea o bailar a la par del desarrollo de la música (rock, jazz, beat, música disco, entre otros tipos).

Baile nacional: Forma de bailar la música de nuestro país: pasacalle, san juan, pasillo, etc.

Bala: Implemento deportivo de forma esférica, con varios pesos, que es utilizado en los lanzamientos de las pruebas de atletismo.

Balanceo: Movimiento pendular de un segmento corporal a partir de una articulación. Ejemplo: Pier-na: péndulo a partir de la articulación coxofemoral.

Brazo: péndulo a partir de la articulación escápulo - humeral, hombro.

Balanza (balancín): Movimiento de ida y vuelta del cuerpo en el piso o en aparatos con base en un punto de apoyo (vaivén).

Balonmano: Juego deportivo en equipos de origen alemán. Disciplina deportiva internacional y olímpica en la que se marcan goles con las manos. El equipo está conformado por seis jugadores y un arquero. Se realizan lanzamientos al gol desde una distancia mínima de 6 metros. Se puede driblar, bolear, pasar y lanzar la pelota.

Balón medicinal: Pelota con peso que sirve para rehabilitación o entrenamiento.

Básicos de baile: Pasos que se efectúan al son de la música seleccionada. Referido al modo de bailar una pieza musical con o sin desplazamiento.

Basquetbol: Juego deportivo de origen norteamericano en el que participan dos equipos de cinco jugadores. El objetivo es anotar puntos (canastas) lanzando una pelota a aros suspendidos a determinada altura en cada lado de la cancha.

Bloqueo: Interceptar o inmovilizar a un oponente para permitir el paso de un compañero.

Boxeo: Deporte de contacto (combate) en el cual para ataque y defensa solo se utilizan reglamentariamente los puños.

C

Cadencia: Serie de sonidos y movimientos que se suceden de un modo regular. Movimientos armoniosos y pausados que se hacen con el cuerpo.

Cadera: Segmento corporal correspondiente a cada una de las dos partes salientes formadas a los lados del cuerpo por los huesos superiores de la pelvis.

Caída: Descenso de un cuerpo por acción de su propio peso o por un empujón.

Campo traviesa (cross country): Recorrido en carrera por el campo, atravesando obstáculos.

Capacidades físicas: Conjunto de bases físicas de los individuos que se desarrollan para alcanzar un óptimo rendimiento (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, etc.).

Carrera de orientación: Referida a actividades en la naturaleza en las que se cubre un recorrido desconocido en función de un mapa o siguiendo ciertas indicaciones.

Carrera de relevos: Competencia de atletismo en la que generalmente participan cuatro atletas por equipo. Quien está corriendo porta un objeto (estafeta o testigo) que al llegar a un determinado sitio será entregado a otro participante del equipo.

Carrera de vallas: Son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de obstáculos (vallas) en determinado espacio y en el menor tiempo posible.

Circuito: Conjunto de ejercicios en estaciones que sirven para el entrenamiento de capacidades y habilidades. Organización de los ejercicios en un círculo, alternando la actividad, partes del cuerpo y número de participantes en cada estación. Trabajo de máxima intensidad.

Circunducción: Figurar una circunferencia con un miembro o segmento corporal. Ejemplo: si se refiere al movimiento de la mano, será alrededor de la muñeca; si se refiere al movimiento del brazo, será alrededor de la articulación del hombro, etc.

Clavados: Saltos ornamentales del trampolín o plataforma al agua, desde diferentes alturas, con el fin de alcanzar máxima dificultad y estética.

Columna (formaciones): Ubicación de las personas una detrás de otra.

Competencia: Concurso de actividades físicas para determinar un ganador. Es la esencia del deporte; se caracteriza por la existencia de reglas establecidas, árbitro, espectadores y rivalidad entre los competidores.

Conciencia corporal: Noción reflexiva de los segmentos y movimientos integrantes del cuerpo humano.

Conducción: Acción de guiar un móvil en el espacio, teniendo el control de este.

Coordinación: Armonizar todos los movimientos corporales con las diferentes acciones que se realizarán. Capacidad física que tienen los individuos para sincronizar los movimientos del cuerpo.

Coreografía: Es el arte de crear estructuras en las que se suceden movimientos corporales; el término "composición" también puede referirse a la conexión de estas estructuras de movimientos.

Crol: Estilo libre de la natación con movimientos alternados de brazos y de piernas; la respiración se realiza lateralmente.

Cultura física: Fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el ser humano a través de la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física.

D

Danza: Conjunto de movimientos que forman una estructura coreográfica de baile de tipo clásico, folclórico o moderno.

Danza folclórica: Expresión de costumbres ancestrales sobre la base de movimientos de baile, música, vestimenta o utensilios propios de una región.

Defensa personal: Conjunto de disciplinas de combate orientadas a la autodefensa. Generalmente tienen su origen en China, Japón, Tailandia. Estas son algunas de las disciplinas: judo, karate, taekwondo, aikido, boxeo, lucha, entre otras.

Deporte: Referido a la actividad física que se practica como juego o como competición. La competencia se desarrolla bajo reglas establecidas y aceptadas por los participantes. Los deportes incluyen procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento.

Destreza: Habilidad adquirida y susceptible de ser mejorada y perfeccionada. Arte o propiedad con que se hace una cosa.

Driblar: Picar la pelota en el suelo golpeándola con los pies o con las manos. Puede ejecutarse en un lugar fijo, con desplazamientos, en diferentes direcciones, etc.

Disco: Implemento deportivo de forma redonda, con varios pesos, utilizado en los lanzamientos de las pruebas de atletismo. El lanzamiento del disco es una prueba del atletismo actual, y su objetivo es lanzar un objeto pesado en forma de disco lo más lejos posible.

E

Educación Física: Es toda actividad en la que se enseña y aprende intencionalmente por medio del movimiento. Únicamente se debe hablar de Educación Física si al realizar la actividad se visualizan cambios o mejoramiento de capacidades, habilidades, destrezas, afectos o motivaciones y conocimientos.

Ejercicio físico: Se refiere al conjunto de acciones motoras músculo-esqueléticas que sirven para desarrollar diferentes capacidades físicas y producen consumo de energía.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares para deformarse bajo la influencia de una fuerza externa, aumentando su longitud y retornando a su forma o estado original luego de concluida la acción.

Elemento (implemento) gimnástico: Implemento utilizado en gimnasia rítmica: pelota, cuerda, clava (maza), aro, cinta, y otros más sencillos como pañuelos, bastones, globos, etc.

Elongación: Movimiento mediante el cual se alcanza un alargamiento de músculos, tendones o nervios.

Entrenamiento: Realización de ejercicios para elevar la cantidad y calidad del rendimiento deportivo.

Equilibrio: Mantenimiento del cuerpo u objeto en postura o posición difícil con el centro de gravedad directamente sobre el punto de apoyo.

Escalera mural: Escalera que está fijamente pegada a una pared; generalmente tiene 3 metros de ancho por 2 metros alto.

Estrategia: Hace referencia a la coordinación de acciones y a la maniobra para alcanzar un objetivo.

F

Fila: Formación de personas, una al lado de otra.

Finta: Ademán o amago que se hace con el cuerpo con intención de engañar a otro jugador u oponente.

Flexibilidad: Cualidad física responsable de la ejecución voluntaria de un movimiento de amplitud angular máxima, desarrollada por una articulación o conjunto de articulaciones dentro de los límites morfológicos, sin riesgo de lesión.

Flexión: Inclinación del cuerpo o segmento corporal hacia adelante o hacia los costados. Movimiento que proporciona la disminución del ángulo entre dos segmentos corporales en conexiones, partiendo desde la posición anatómica. Retorno de un segmento corporal a la posición anatómica después de la realización de un movimiento completo de extensión.

Folclor: Conjunto de conocimientos, costumbres y manifestaciones populares.

Formas básicas: Son todos los movimientos ejecutados en forma natural: correr, saltar, lanzar, trepar, gatear, etc.

Fundamentos: Movimientos o ejercicios básicos que sirven de apoyo para el aprendizaje y enseñanza de una técnica o táctica deportiva.

Fútbol: Juego deportivo cuyo objetivo es alcanzar goles con los pies. Se originó en Inglaterra, pero también fue practicado en otras culturas prehistóricas del mundo (por los mayas o en la China). Juegan 2 equipos de 11 personas cada uno. Es la disciplina deportiva con mayor popularidad en el mundo.

G

Galope: Forma de desplazarse imitando el movimiento del caballo; el pie de atrás no sobrepasa al de adelante.

Gesto: Movimiento de un segmento o del cuerpo en su totalidad para expresar algo.

Gesto técnico o deportivo: Demostración o ejecución de un fundamento o una técnica.

Gimnasia: Término que incluye todas las actividades motrices físicas con objetivos formativos, estéticos y deportivos.

Giro: Cualquier rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano. Movimiento circular ejecutado hacia la izquierda o hacia la derecha.

Gol: Hecho de marcar un tanto o punto; este es el objetivo del juego en varios deportes.

H

Habilidad: Sinónimo de destreza que es adquirida, susceptible de ser mejorada y perfeccionada.

Habilidad motriz (motora): Potencial de la persona, adquirido por aprendizaje para lograr un resultado preestablecido con el mínimo gasto de energía y tiempo. Es una cualidad innata.

Habilidad motriz básica: Referido a acciones motrices que aparecen de modo natural en la evolución humana.

Habilidad motriz específica: Movimientos y capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen.

Hilera: Formación en la que una persona se ubica junto a otra, hombro con hombro.

I

Imagen corporal: Percepción que una persona tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre ella y el medio, tanto físico como social.

Iniciación deportiva: Adquisición del conocimiento y de la capacidad de ejecución y práctica de un deporte, desde que la persona toma contacto con él hasta que es capaz de realizarlo con adecuación a la técnica, táctica y reglamento.

Implemento: Cualquier objeto móvil, manejable, que se utiliza en actividades de Educación Física.

Indorfútbol (o fútbol indoor): Fútbol que se practica en un espacio reducido; normalmente se enfrentan 2 equipos de 7 jugadores cada uno.

Intensidad: Grado de energía física desplegado por una persona.

J

Jabalina (lanzamiento): Implemento deportivo en forma de lanza. El lanzamiento de jabalina (que consiste en arrojarla lo más lejos posible) es una prueba del atletismo actual. La lanza suele estar hecha de fibra de vidrio u otro material reconocido internacionalmente.

Juego: Actividad lúdica de niños, jóvenes y adultos, en la que rigen reglas especiales fuera de la seriedad de la vida normal. Cada tipo de juego define: su propia idea del juego, el número de participantes, los espacios, las reglas, los implementos, los movimientos y las acciones permitidas y prohibidas.

Juez: En deportes, persona que tiene autoridad y potestad para juzgar y sentenciar las reglas deportivas.

Juego deportivo: Actividad en equipos que se caracteriza por la interacción entre jugadores en el intento de vencer al equipo oponente.

Juego predeportivo: Actividad lúdica con una duración más extensa que la del juego pequeño; tiene reglas algo complicadas, pero no tan severas como las del deporte

K

Kip: Movimiento de reacción, en el que el impulso se origina de la flexión de tronco y piernas (kip de nuca, de cabeza).

L

Lanzar: Destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Base para los lanzamientos que se aplican al atletismo y a otros deportes. Lanzar es un movimiento natural.

Lenguaje corporal: Expresión de sentimientos e ideas a través de movimientos del cuerpo.

Lucha: Disciplina deportiva de combate cuerpo a cuerpo, de acuerdo a las categorías y pesos reglamentarios. Fenómeno social de comprobación de fuerza entre niños y jóvenes, cuyo objetivo es superar al oponente a través de una pelea cuerpo a cuerpo.

M

Malabar: Práctica de ejercicios de habilidad, realizados con diversos objetos que se lanzan al aire simultáneamente.

Marcha rítmica: Caminar con regularidad al son de un ritmo determinado.

Masificación: Referido a las acciones que conducen a la realización de actividades de un gran número de personas. Es la meta del "deporte para todos".

Media luna (rueda lateral): Ejercicio a manos libres, en el que el cuerpo realiza un giro lateral, pasando por las extremidades en extensión.

Medio mortal: Volteo frontal con las fases: arranque, parada de manos, arco y pasada.

Memoria motriz: Centro en el que se almacenan todos los datos, suministros e instrucciones del movimiento para sucesivas fases de práctica.

Meta: Llegada de una carrera. Objetivo cuantificado.

Método: Medio o recurso didáctico a través del cual el docente conduce los procesos de aprendizaje e interaprendizaje con el fin de alcanzar cambios deseables en la conducta y físico del estudiante. Es la guía del educador para alcanzar los objetivos.

Mímica: Arte de expresar y darse a entender por medio de gestos, ademanes o actitudes.

Motivación: Recurso utilizado para despertar el interés y alcanzar un compromiso; facto psicológico, consciente o no, que lo predispone al individuo a realizar ciertas acciones o a tener una tendencia hacia ciertos fines.

Movilidad: Capacidad física que permite ejecutar amplios movimientos articulares.

Movimiento corporal: Acción del cuerpo en forma total o segmentada.

Movimientos naturales: Son los que aparecen en las personas sin necesidad de un aprendizaje previo (caminar, correr, lanzar, atrapar, saltar, trepar).

N

Nacional (baile): Baile propio de cada país.

Natación: Deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial, y que puede llevarse a cabo en espacios cerrados (piscinas) y en espacios abiertos (lagos y ríos). En sentido amplio, incluye todas las actividades populares recreativas y disciplinas deportivas en el agua: carreras de natación en velocidad, medio fondo y fondo, clavados, nado sincronizado, zambullidas y buceo.

Nivel: Grado de dificultad creciente en cada uno de los ciclos de aprendizaje: inicial, intermedio y avanzado.

P

Paralelas asimétricas: Barras ubicadas a diferente altura, utilizadas en gimnasia olímpica. Esta especialidad es solo para mujeres.

Partida: Línea o punto desde el cual inicia una competencia. Actividad con la que, en competencias, se inicia una carrera. Existen dos tipos de partidas: partida alta y partida baja.

Partida baja: Posición o ubicación de salida en las carreras de velocidad (atletismo); el corredor se encuentra arrodillado, apoyando las manos en el piso y los pies en un partidador.

Pase: Acción de entrega de un elemento específico de la actividad que se está ejecutando, de manera que un compañero lo reciba y quede habilitado para una acción posterior que beneficie al equipo.

Paso: Movimiento de desplazamiento desde el punto de apoyo posterior, pasando pendularmente por el centro de gravedad hacia el siguiente punto de apoyo.

Piques de velocidad: Carreras con gran velocidad en distancias cortas de hasta 40 m.

Pirámide: Disposición acrobática de estudiantes, unos sobre otros, de distintas maneras y con diferentes apoyos. La pirámide requiere de equilibrio, habilidad y fuerza.

Plano sagital: Corte frontal que divide el cuerpo en dos partes iguales: una izquierda y una derecha.

Posición invertida: Ejercicios contrarios a la ubicación del pie. Hace referencia a la vertical de manos, cabeza, manos-cabeza.

R

Reacción: Acción o respuesta rápida a un estímulo. Ejercicio en gimnasia a manos libres, en el que el impulso nace de una flexión (kip).

Rebote: Movimiento continuo de un objeto (pelota) o una persona con rechazo en el piso.

Recreación: Referido a actividades en las que se aplican los movimientos aprendidos en trabajos individuales o grupales para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física, sin intención educativa ni competitiva.

Relajación (relax): Estado muscular y anímico caracterizado por la disminución de la actividad propioceptiva de las vías nerviosas efectoras, con bajo consumo energético basal; recuperación de la funcionalidad muscular.

Ritmo: Sucesión armoniosa y acompasada de movimientos, sonidos y voces que conforman una estructura gimnástica.

Rival: Oponente en competencias deportivas.

Rolar: Acción por la cual la persona gira sobre su eje en el mismo plano, ya sea en el aire, agua o suelo.

Rodar: Acción por la cual la persona gira su cuerpo alrededor de su eje.

Recreación: Es el uso del tiempo en actividades terapéuticas del cuerpo y de la mente; implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que se refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento relajada.

Resistencia: Capacidad física y psíquica de soportar un esfuerzo por un período de tiempo prolongado.

Resistencia aeróbica: Es aquella que se realiza con una baja deuda de oxígeno (O₂), casi insignificante, y que se demuestra cuando, a ritmo adecuado, la persona es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

Resistencia anaeróbica: Es aquella que se realiza con una alta deuda de oxígeno (O₂). La persona es capaz de soportar durante el mayor tiempo posible esa deuda producida por el alto ritmo de trabajo. La deuda será pagada una vez que el esfuerzo finaliza. La duración del esfuerzo en consecuencia es menor.

Ritmo: Sucesión armoniosa y acompasada de movimientos, sonidos y voces que acompañan una estructura gimnástica. En la música se refiere a la frecuencia de repetición (la cual es, en ciertas ocasiones, irregular, de sonidos fuertes y débiles, largos y breves, altos y bajos) en una composición.

Rodar: Referido a un cuerpo que gira alrededor de su eje. Mover una cosa por medio de ruedas.

Rol: Rolar hacia adelante o hacia atrás, por sobre la cabeza, con o sin apoyo de las manos, con o sin apoyo de la cabeza en el piso.

Ronda: Representación de la letra de una canción a través del movimiento rítmico. La ronda tiene la particularidad de ser cantada mientras se forma un círculo. De allí el nombre de ronda.

Rotar: Cambiar jugadores o equipos para posibilitar la participación y alternabilidad. Rodar, girar o dar vueltas con el cuerpo.

S

Saltar: Acción que realiza el cuerpo para desprenderse del suelo. Elevación del cuerpo por la contracción rápida y enérgica de ciertos músculos, mientras otros aseguran el equilibrio.

Salto mortal: Trampolín o giro frontal en el aire, en varias posiciones. El aterrizaje es de pie.

Secuencial: Referido a continuidad; sucesión ordenada de movimientos, contenidos o actividades.

Sentido rítmico: Facultad de percibir, a través de los sentidos, la sucesión armoniosa y acompasada de sonidos, voces o movimientos.

Serie gimnástica: Conjunto de movimientos en ejercicios gimnásticos adecuadamente enlazados que forman una sola estructura.

Sincronización: Hacer coincidir en el tiempo dos o más movimientos o fenómenos; en el baile: hacer coincidir música y ritmo corporal.

Socialización: Proceso por el cual el individuo acoge los elementos socioculturales de su ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad.

Supino: Posición en la cual se encuentra un segmento corporal tendido sobre el dorso.

Suspensión: Acción de colgarse en aparatos (por ejemplo: barra) en forma de agarre o apoyo.

T

Táctica: Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin. Arte que enseña la posición de defensa o ataque de un deportista o de un equipo en una competencia deportiva.

Técnica: Conjunto de habilidades para la enseñanza y práctica de un deporte. Forma específica de cómo resolver un problema deportivo. Es el medio que concreta la estrategia y la táctica.

Tensión: Estado de un cuerpo estirado por acción de fuerzas interiores o exteriores.

Testigo: En atletismo, objeto de madera, plástico, aluminio o fibra de vidrio, liviano, de 30 cm de longitud por 4 cm de diámetro, utilizado en la carrera de postas.

Trampolín: Aparato flexible y elástico utilizado en gimnasia para dar mayor impulso.

Trípode: Ubicación o posición de un cuerpo u objeto sustentado en tres puntos de apoyo.

Trote: Tipo de carrera lenta, popularizada en los sesenta y setenta en los Estados Unidos como un medio de acondicionamiento físico; se lo conoce también como jogging.

V

Valencia: Capacidad física o cualidad motriz que puede ser desarrollada con entrenamiento: fuerza, velocidad, resistencia, agilidad.

Vallas: Objetos utilizados como obstáculos en la carrera con vallas. Son de alturas diferentes, según la edad y categoría de los participantes.

Valores: Son proyectos globales de existencia (individual/social) que se instrumentalizan en el comportamiento individual a través de la vivencia de las actitudes y del cumplimiento consciente y asumido de ciertas normas.

Variación: Cambio de estructura, organización y ejecución de actividades que se realizan en Educación Física; se refiere a implementos, personas, espacios, reglas, movimientos, etc.

Vela: En gimnasia, posición invertida en la que los pies están hacia arriba y el punto de apoyo está en parte de la espalda y hombros, nuca y manos.

Velocidad: Ligereza y prontitud en el movimiento. Depende de la capacidad de reacción a estímulos nerviosos musculares. Relación entre la longitud de la distancia recorrida por la unidad de tiempo.

Vertical de manos, cabeza, manos-cabeza: Ejercicio contrario a la ubicación del pie. Hace referencia a la vertical de manos, cabeza, manos-cabeza.

Vóleibol: Juego deportivo que se practica en equipos. La pelota va de ida y vuelta sobre una red y se mueve únicamente con las manos o el antebrazo.

Volumen: Cantidad de repeticiones de un ejercicio físico para alcanzar resistencia.

Z

Zambullir: Sumergir bajo el agua abruptamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito: Registro Oficial N.º 255.
- Cavaría Navarro, X. (1993). *La Educación Física en la enseñanza primaria. Del diseño curricular base a la programación de las sesiones*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Guerrero, J. y Rivera García, E. (1998). *Educación Física. Colección de materiales curriculares para el Bachillerato*. N.º 8. Barcelona: Consejería de Educación y Ciencia, Junta de Andalucía.
- Lleixá Arribas, T. (2003). *La Educación Física de 3 a 8 años*. (Quinta edición). Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Ministerio de Educación (2010). *Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica*. Quito: Imprenta Don Bosco.
- Ministerio de Educación y Cultura (1998). *Evaluación del aprendizaje*. Quito: Unidad Técnica EB-PRODEC.
- Ministerio de Educación y Cultura (2002). *Currículo de Educación en la práctica de valores para la E.B.E*. Quito: Ministerio de Educación y Cultura.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, PROCUFI (1995). *Manual de Cultura Física. Nivel preprimario*. Quito: Impresión PAPIM.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, PROCUFI (1996). *Guía didáctica. Área de Cultura Física. Nivel preprimario*. Quito: Editora Luz de América.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, Convenio Ecuatoriano Alemán (1994a). Programa de Estudio. *Cultura Física. Nivel primario*. Quito: Imprenta de SNALME.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, Convenio Ecuatoriano Alemán (1994b). *Guía didáctica 1. Juegos, rondas y canciones*. (Tercera Edición). Quito: Imprenta de SNALME.
- Ministerio de Educación y Cultura, Consejo Nacional de Deportes, Convenio Ecuatoriano Alemán (1994c). *Guía didáctica 2. Didáctica y metodología de las unidades*. Quito: Imprenta de SNALME.
- Ministerio de Educación y Cultura, DINADER y PROMECEB (1997). *Reforma curricular para la Educación Básica. Área de Cultura Física*. Quito: Taller de expresión gráfica ALBORADA.
- Ministerio del Deporte (2008). *Planificación curricular del área de Cultura Física para el sistema escolarizado del país*. Quito: s/e.
- Secretaría Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (SENADER), Ministerio de Educación y Culturas (2003). *Programa de estudio y guía didáctica. Área de Cultura Física. Nivel medio. 8vo, 9no, 10mo año de la E.B. 1ero, 2do y 3ero de Bachillerato*. Quito: s/e.

**Participantes en la validación del documento: actualización y fortalecimiento curricular para la Educación General Básica y el Bachillerato - Educación Física -
Lectura de expertos**

N.º	Nombre y apellido	Institución	Cargo	Provincia
1	Dra. Gisella Paula	Universidad de Santa Elena	Directora de Carrera	Santa Elena
2	Msc. Iván Chuchuca	Universidad de Guayaquil	Docente	Guayas
3	Lic. Gonzalo García	Universidad de Guayaquil	Docente	Guayas
4	Msc. José Tobar	Universidad Central del Ecuador	Director de Escuela	Pichincha
5	Msc. Martha Guerrero	Universidad Nacional de Chimborazo	Docente	Chimborazo
6	Dr. Teodoro Contreras	Universidad de Cuenca	Director de Carrera	Azuay
7	Dr. Jorge Herrera	Universidad Nacional de Loja	Docente	Loja
8	Msc. Teresa Salas Larenas	Ministerio de Educación	Supervisora	Pichincha
9	Lic. Laura Mora	Ministerio de Educación	Supervisora	Pichincha

Participantes en el seminario-taller de validación (Cuenca)

N.º	Nombre y apellido	Institución	Cargo	Provincia
1	Lic. Alfredo Rodas	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Azuay
2	Lic. José Quishpe Yunga	Colegio Manuela Garaicoa	Docente E. Física	Azuay
3	Lic. Zaida Estrella Peñafiel	Jardín ABC	Docente 1.er año	Azuay
4	Lic. Fausto Colcha Narea	Unidad Educativa Estados Unidos	Docente E. Física	Azuay
5	Prof. Nelly Janet Céleri	Escuela Joaquín Malo Tamariz	Docente E. Física	Azuay
6	Dr. Holguer Caicedo	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Tungurahua
7	Dr. Camilo Espinosa L.	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Tungurahua
8	Dr. Manuel Carvajal	C. E. B. Ovidio Decroly	Director	Tungurahua
9	Dr. Leonardo Mosquera	I. T. S. Bolívar	Docente E. Física	Tungurahua
10	Dr. Víctor Escorza	Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos	Docente E. Física	Tungurahua
11	Lic. Edilma Kelly	Jardín Irene Caicedo	Docente 1.er año	Tungurahua
12	Lic. Carmen Amores	Escuela Hispano América	Docente de aula	Tungurahua
13	Msc. Martha Guerrero	Dirección Provincial de Educación	Supervisora	Chimborazo
14	Lic. Ángel Yaulema	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Chimborazo
15	Lic. Luis Merino Rojas	C. E. B. Pacífico Villagómez	Director	Chimborazo
16	Lic. Víctor Hugo Calderón	C. E. B. Cinco de Junio	Docente de aula	Chimborazo
17	Lic. Mónica Collaguazo	Escuela Juan Lavalle	Docente E. Física	Chimborazo
18	Lic. Roberto Meneses	Escuela Simón Bolívar	Docente E. Física	Chimborazo
19	Lic. Raquel Ávalos Toledo	Jardín Dolores Veintimilla	Docente 1.er año	Chimborazo
20	Lic. Julio Marcelo Constante	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Loja

21	Lic. Luis Wagner Sotomayor	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Loja
22	Lic. René Celi	Colegio Mons. Leonidas Proaño	Rector	Loja
23	Dr. Francisco Martínez Mejía	Escuela Lauro D. Ayora	Docente de aula	Loja
24	Lic. Franklin Astudillo G	Unidad Educativa Domingo Celi	Docente E. Física	Loja
25	Lic. Alcides Quezada M.	Escuela Julio Ordoñez Espinoza	Docente E. Física	Loja
26	Lic. Verónica Quiñónez	Escuela Pío Jaramillo Alvarado	Docente 1.er año	Loja
27	Lic. Mauro Soto	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Bolívar
28	Lic. Washington Castro	Escuela Manuela Cañizares	Director	Bolívar
29	Lic. Alex Zárate	Colegio Salinas	Docente E. Física	Bolívar
30	Prof. René Duche	Escuela 24 de Mayo	Docente E. Física	Bolívar
31	Lic. María Zurita	Jardín Teresa León de Noboa	Docente 1.er año	Bolívar
32	Lic. Oswaldo Castillo	Escuela Simón Bolívar	Docente de aula	Bolívar
33	Ing. Miguel Quezada	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Cañar
34	Dr. Blasco Palomeque	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Cañar
35	Lic. José Calle	Dirección Provincial de Educación	Docente E. Física	Cañar
36	Lic. Martha Rosales	Escuela Leonidas García	Docente de aula	Cañar
37	Prof. Esther Pérez	Escuela Marcial Guillén León	Docente 1.er año	Cañar
38	Lic. Jorge Orellana	Colegio Juan Baustista Vázquez	Docente E. Física	Cañar
39	Lic. Gonzalo Ortega Loaiza	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	El Oro
40	Lic. Ernesto Coronel Cueva	Colegio República del Perú	Rector	El Oro
41	Lic. Ángela Ibáñez Ramos	Escuela Esilda Ugarte de Muñoz	Docente 1.er año	El Oro
42	Lic. Rosa Sánchez Honores	Escuela 11 de Noviembre	Directora	El Oro
43	Lic. Miriam Marín Mora	Escuela Zoila Ugarte de Landívar	Docente de aula	El Oro
44	Lic. Luis Fernando Jiménez	Dirección Provincial de Educación	Docente E. Física	El Oro
45	Lic. Adolfo Castro Martínez	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Los Ríos
46	Msc. Gina Camacho	Escuela Juan E. Verdesoto	Docente de aula	Los Ríos
47	Msc. Nicolasa Tonato	Escuela Dora Mosquera de Peña	Docente 1.er año	Los Ríos
48	Lic. Margarita Figueroa	Escuela Francisco Huerta Rendón	Docente E. Física	Los Ríos
49	Lic. Carlos Nicola Torres	Escuela Especial Ayúdanos a Empezar	Docente de aula	Los Ríos
50	Lic. Marcelo Sánchez	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Pastaza
51	Msc. Rodrigo Aguilar	EGB El Dorado	Docente de aula	Pastaza
52	Lic. Mario Chalá Espinoza	EGB Fray Álvaro Valladares	Docente E. Física	Pastaza
53	Lic. Richard Padilla Bermeo	Unidad Educativa San Vicente Ferrer	Docente E. Física	Pastaza

54	Prof. Gonzalo Rivadeneira	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Morona Santiago
55	Lic. Wilman Revelo Carval	Colegio Técnico Macas	Docente Colegio	Morona Santiago
56	Prof. Juan Cozar	C. E. B. 29 de Mayo	Docente de aula	Morona Santiago
57	Prof. Luis Alfredo Camacho	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Zamora Chinchipe
58	Lic. Nilo Salazar Saraguro	Colegio Imbana	Docente de aula	Zamora Chinchipe
59	Prof. Ruth Torres Pinzón	Escuela La inmaculada	Docente E. Física	Zamora Chinchipe

Participantes en el seminario-taller de validación (Manta-Portoviejo)

N.º	Nombre y apellido	Institución	Cargo	Provincia
1	Prof. Daniel Ron Pérez	Dirección Provincial de Educación	Técnico docente	Orellana
2	Lic. Dolores del Valle	Escuela Víctor Ron Vega	Docente de aula	Orellana
3	Msc. Reno Rodríguez	Colegio Juan Pablo II	Docente de aula	Orellana
4	Lic. Isaac Delgado Franco	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Santa Elena
5	Lic. Haydee Gonzabay	Escuela 18 de agosto	Docente de aula	Santa Elena
6	Lic. Rafael Looz Gálvez	Colegio Técnico Ancón	Docente E. Física	Santa Elena
7	Lic. Wanerge Sánchez	Colegio Dr. Luis Céleri	Docente E. Física	Santa Elena
8	Lic. Melania Ramírez	Escuela Carmen Montenegro	Docente 1.er año	Santa Elena
9	Lic. Laura Mora	Dirección Provincial de Educación	Supervisora	Pichincha
10	Msc. Teresa Salas	Dirección Provincial de Educación	Supervisora	Pichincha
11	Msc. Jenny Posso	Dirección Provincial de Educación	Supervisora	Pichincha
12	Msc. Yolanda Bastidas	Escuela Abraham Lincoln	Directora	Pichincha
13	Msc. Genoveva Salazar	Jardín Adela Pinargote	Directora	Pichincha
14	Lic. Patricio Molina	Unidad Educativa Manuela Cañizares	Docente de aula	Pichincha
15	Lic. Aurelio Mera	Escuela Jorge Washington	Docente E. Física	Pichincha
16	Dra. Patricia León	Escuela Delia Ibarra de Velasco	Docente E. Física	Pichincha
17	Lic. Roberto Aguirre Andrade	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Esmeraldas
18	Msc. Lincoln Cabeza Lara	Colegio Tácito Ortiz Urriola	Rector	Esmeraldas
19	Lic. Alfredo Ramírez	Escuela Bellas Artes	Docente de aula	Esmeraldas
20	Lic. Nader Vernaza	Escuela Laura Mosquera	Docente E. Física	Esmeraldas
21	Lic. Carmen Crespo	Jardín Carlos Julio Arosemena T.	Docente 1.er año	Esmeraldas
22	Lic. Kerciades Lastra Rendón	Escuela Patria Nueva	Director	Esmeraldas
23	Lic. Edison Mesías	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Cotopaxi
24	Lic. Estuardo Mafla	Escuela Club Rotario	Docente de aula	Cotopaxi
25	Lic. Javier Muñoz	Escuela Elvira Ortega	Docente E. Física	Cotopaxi
26	Lic. Jaime Galarza	Colegio Luis Fernando Ruíz	Docente E. Física	Cotopaxi

27	Lic. Piedad Tufiño	Escuela Ana Páez	Docente 1.er año	Cotopaxi
28	Lic. Eduardo Celín	U. T. E. de Huaca	Docente	Carchi
29	Lic. Eduardo Mafla	Escuela Belisario Quevedo	Docente	Carchi
30	Lic. Víctor Hugo Guijarro	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Carchi
31	Abg. Felicísimo Alcívar Vera	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Guayas
32	Lic. Elvis Fuentes	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Guayas
33	Lic. Carlos Escudero	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Guayas
34	Lic. Ramón García	Colegio Jaime Roldós Aguilera	Rector	Guayas
35	Prof. Walter Jácome	Dirección Provincial de Educación	Docente E. Física	Guayas
36	Dr. Eduardo Barros	Dirección Provincial de Educación	Docente E. Física	Guayas
37	Lic. Luis Costabalos	El Empalme	Docente E. Física	Guayas
38	Lic. Fausto Prado	El Empalme	Docente de EGB	Guayas
39	Prof. Daniel Dueñas	Dirección Provincial de Educación	Técnico Docente	Imbabura
40	Lic. César Burbano	Dirección Provincial de Educación	Técnico Docente	Imbabura
41	Lic. Ernesto Osejos	Colegio Yaguarcocha	Docente E. Física	Imbabura
42	Prof. Gladys Rueda	Jardín María Montessori	Docente	Imbabura
43	Dra. Carmen Ayala Quinde	Dirección Provincial de Educación	Supervisora	Manabí
44	Lic. Humboldt De la Torre	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Manabí
45	Lic. Gonzalo Sánchez	Colegio Pedro Balda Cucalón	Docente E. Física	Manabí
46	Lic. Ana Quiroz Quiroz	Escuela 25 de Junio	Docente 1.er año	Manabí
47	Lic. Freddy Bravo	Escuela Machala	Docente E. Física	Manabí
48	Lic. Patricio Buchelly	Escuela Gran Colombia	Docente	Manabí
49	Lic. José Leonel Rivas	Colegio Albertina Rivas	Rector	Manabí
50	Lic. Mario Pérez	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Napo
51	Lic. Mary Alexandra Ubilluz	Escuela General Eloy Alfaro	Docente E. Física	Napo
52	Lic. Ana Rosario Machado	Centro Educativo Milton Jurado	Docente de aula	Napo
53	Lic. Dubal Gaibor Moreta	Dirección Provincial de Educación	Supervisor	Sucumbíos
54	Lic. Héctor Araguillín	Unidad Educativa Nacional Napo	Docente de aula	Sucumbíos
55	Lic. Luis Zárate	Colegio Shushufindi	Docente E. Física	Sucumbíos
56	Dr. Paco Ramiro Lamar	Dirección Provincial de Educación	Dir. de Currículo	Santo Domingo
57	Dr. Bayardo Efraín Chávez Idalgo	Escuela UNE	Director	Santo Domingo
58	Lic. Franklin Elías Chiluisa	Colegio Dr. Alfredo Pareja Diezcanseco	Docente E. Física	Santo Domingo
59	Lic. Luis Gonzalo Valencia	Colegio Julio Moreno Espinosa	Docente E. Física	Santo Domingo
60	Lic. Gladys Emperatriz Pazmiño	Jardín Los Rosales	Docente	Santo Domingo