



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

# Educación Física

## Programas de estudio

### Segundo Ciclo de Educación Básica





# Educación Física

## Programas de estudio

Segundo Ciclo de Educación Básica

**José Mauricio Pineda**  
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

**Ricardo Cardona A.**  
Viceministro de Educación y de Ciencia y Tecnología *ad honorem*

**Wilfredo Alexander Granados Paz**  
Director Nacional de Currículo

**Edgard Ernesto Ábrego Cruz**  
Director General de Niveles y Modalidades Educativas

**Janet Lorena Serrano de López**  
Directora de Asesoramiento Educativo y Desarrollo Estudiantil

**Karla Ivonne Méndez Uceda**  
Directora de Educación Básica

**Gustavo Antonio Cerros Urrutia**  
Gerente Curricular para el Diseño y Desarrollo de la Educación General

**Jorge Alberto Marinero Merino**  
Jefe del departamento de Educación Física

**Equipo técnico autoral**

Jorge Alberto Marinero Merino  
David Josué Barahona Sicilia  
Silvia Carolina Ramírez de Velasco  
Eduardo Adonay Guillén Candray

**Corrección de textos**

Alma Gladys Girón

**Diseño y diagramación**

Edgardo Josué Molina Claros  
Judith Samanta Romero de Ciudad Real  
Patricia Damaris Rodríguez Romero

## Apreciables docentes

Como parte de la reforma Mi Nueva Escuela, se les hace entrega de estos programas de estudio en versión actualizada a partir de las acciones estratégicas, referidas al currículo. Un nuevo modelo pedagógico que busca incentivar y propiciar la participación y el liderazgo de los estudiantes, que los prepare para el cambio permanente y generacional.

Los Programas de estudio de Segundo Ciclo de Educación Física contienen contenidos, indicadores de logro, orientaciones sobre estrategias metodológicas y de evaluación de los aprendizajes, haciendo de estos, una herramienta curricular que facilita el desarrollo de las clases de Educación Física, brindando elementos que se articulan para crear actividades didácticas que correspondan a las necesidades, intereses y capacidades actuales de los estudiantes, garantizando condiciones básicas para la construcción de aprendizajes y desarrollo de competencias físicas y socioafectivas.

Tengo plena confianza en que ustedes leerán y analizarán el contenido de estos programas de estudio, tomando en cuenta que el contenido es de fácil comprensión y consecuentemente facilita su desarrollo, haciendo las respectivas adecuaciones curriculares según la realidad de cada centro educativo y sección. A la vez se les incita a continuar la construcción de una sociedad en la que coexistamos con justicia, libertad y comprometidos en la mejora constante.

**José Mauricio Pineda Rodríguez**  
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

# Índice

## I. Introducción ..... 5

- 1.1 Componentes curriculares del área ..... 5
  - Competencias de unidad ..... 5
  - Contenidos ..... 5
  - Evaluación ..... 5
- 1.2 Estructura y organización de la unidad didáctica ..... 6

## II. Presentación ..... 7

- 2.1 Enfoque de la Educación Física: psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva ..... 7
- 2.2 Objetivos ..... 8
- 2.3 Competencias del área de desarrollo corporal y psicomotor ..... 8
- 2.4 Ejes temáticos ..... 8
- 2.5 Ejes transversales ..... 9
- 2.6 Relación entre los ejes temáticos y los ejes transversales en las unidades didácticas. .... 10

## III. Orientaciones didáctico-metodológicas ..... 10

- 3.1 Secuencia didáctica de la clase ..... 11

## IV. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes ..... 12

## V. Competencias y desarrollo de unidades didácticas de Segundo Ciclo ..... 15

- 5.1. Competencias de Cuarto Grado..... 15
- 5.2. Unidades del programa de Cuarto Grado..... 15
- 5.3. Competencias de Quinto Grado..... 23
- 5.4. Unidades del programa de Quinto Grado..... 23
- 5.5. Competencias de Sexto Grado ..... 31
- 5.6. Unidades del programa de Sexto Grado..... 31

## Referencias bibliográficas ..... 39

## I. Introducción

En todo proyecto educativo se toman decisiones articuladas que se destinan a concretar los ideales académicos que se han construido con base a la realidad y las necesidades culturales de nuestro país y de la región, considerando además, políticas educativas que se generan desde eventos y acuerdos internacionales que velan por una educación transformadora y apta para potenciar el desarrollo de las generaciones venideras.

Estas decisiones articuladas, relacionadas con el diseño y desarrollo curricular del área motora y de desarrollo corporal, se proyectan hacia la concreción formulándose las preguntas siguientes:

**¿Qué enseñar?** Es decir, qué aspectos de la cultura, del saber conocer, saber hacer y saber ser, deben potenciarse a través de estos programas de estudio y de otros instrumentos curriculares sobre el desarrollo motor y corporal, que fortalecen la currícula. La concreción de los saberes antes mencionados se aborda a partir de ejes temáticos y ejes transversales que se concretan en aprendizajes, desarrollo de habilidades y actitudes respectivamente.

**¿Cómo enseñar?** Es decir, con qué recursos didáctico-metodológicos se cuentan y se necesitan para concretar los aprendizajes, teniendo en cuenta los niveles de desarrollo evolutivo y otros factores situacionales de la población estudiantil.

**¿Cuándo enseñar?** Es decir, cómo se organizan y ordenan en el tiempo las áreas del conocimiento, los procedimientos y las actitudes para que los estudiantes tengan acceso mediante procesos institucionales del sistema educativo nacional.

**¿Qué, cómo y cuándo evaluar?** Es decir, si se tiene clara la proyección de lo que se va a enseñar, también se debe pensar, qué es lo básico y esencial que se debe medir antes, durante y al finalizar los períodos y todo el proceso educativo; qué mecanismo e instrumento de comprobación es más idóneo para constatar la coherencia entre las expectativas del diseño curricular con los resultados del proceso.

Los Programas de estudio de Segundo Ciclo de Educación Física presentan un orden para el desarrollo de estos componentes curriculares que responden las preguntas y orientan el desarrollo curricular de la Educación Física en los centros educativos.

### 1.1 Componentes curriculares

#### Competencias de unidad

Las unidades didácticas son estructuras temporales que organizan los contenidos siguiendo un orden lógico de alcance y secuencia funcional. Cada una cuenta con una o más competencias que integran los objetivos de grado y además articulan los indicadores de logros que corresponden a la unidad didáctica.

#### Contenidos

Los contenidos son la base a través de la cual, las actividades didácticas se unen entre sí, con una secuencia didáctica bien definida. En los programas de estudio de Segundo Ciclo, los contenidos están explícitos en cada una de las unidades didácticas, pero además, están implícitos de forma global en las competencias de unidad y de manera más específica en los indicadores de logros.

#### Evaluación

La evaluación hace referencia siempre a una medición o recolección de información, a una valoración y análisis de dicha información. En la medición constatamos el estado actual de aprendizaje y desarrollo en que se encuentra el estudiantado y también la información de cómo se llevó a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por medio de la valoración se realiza una comparación entre los datos obtenidos en la medición, y los indicadores de logro de manera inmediata y las competencias a largo plazo, así como al final de los períodos, grados, ciclos y niveles.

## 1.2 Estructura de la unidad didáctica

Número y nombre de unidad

# Unidad 1 Me muevo con seguridad y confianza

Duración: 33 horas

Competencias de unidad

### Competencias de unidad:

1. Relacionar la flexibilidad corporal con la ejecución óptima de la técnica de la carrera, experimentando la cadencia de la velocidad, el ritmo de la respiración e hidratación, en carreras de media y larga duración.
2. Argumentar sobre la condición particular de la menstruación en cada mujer y la disposición para integrarse a actividades físicas, y la sudoración como mecanismo natural que favorece la protección y el desempeño del organismo al realizar actividad física.
3. Demostrar seguridad al relacionarse y hablar de sí mismo, participando activamente en actividades físicas que demanden el dominio de habilidades de lanzamientos, cachar y golpear pelotas con bates y raquetas.

Contenidos conceptuales

Contenidos procedimentales

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.</li> <li>El organismo humano como una unidad indivisible.</li> <li>Importancia de la autonomía segmentaria, como parte de un todo.</li> <li>La respiración en la ejercitación física.</li> <li>Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.</li> <li>La hidratación y su función vital en condiciones activas y sedentarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación propositiva y creativa en juegos motores y otras actividades físicas grupales.</li> <li>Experimentación de acciones como correr con los brazos cruzados al frente, saltar con los brazos cruzados al frente, lanzar pelotas con uno de los brazos manteniendo los pies juntos y sin girar el tronco, caminar con los ojos vendados, entre otros.</li> <li>Ejecución y regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.</li> <li>Hidratación antes, durante y después de realizare actividad física.</li> <li>Higiene corporal después de realizar actividad física.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Demuestra una valoración positiva de la autoimagen, al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.</li> <li>1.2 Argumenta con ejemplos, el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.</li> <li>1.3 Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación, para la salud y funcionalidad del organismo, durante la ejercitación física.</li> </ol>

Indicadores de logro

## II. Presentación

La Educación Física es indudablemente muy importantes en la formación integral del estudiantado en los diferentes estadios del desarrollo evolutivo. Consecuentemente, en cada uno de los niveles educativos, su desarrollo curricular es un espacio didáctico en el que niñas, niños y jóvenes se identifican con su cuerpo-organismo, experimentando consciencia de la unidad indivisible entre cuerpo y psiquis, valorando su potencial biológico, psicológico, emocional y social con la propuestas didáctico-metodológicas que ofrecen los programas de estudio. Proyectan un impacto importante en los aprendizajes, el desarrollo y la formación de hábitos de vida saludables, también la formación de una actitud positiva y propositiva ante los diferentes restos o situaciones que requieren de la toma de decisiones oportunas y una actuación eficiente e integral o lo más cercano a los requerimientos en la resolución de situaciones de la vida cotidiana.

El diseño curricular de esta área se plantea desde el desarrollo cognitivo, motor, físico, social, emocional, y psicológico en las edades entre los 7 a los 12 años de vida, considerando también las características particulares que se han adquirido por las vivencias entre pares y que ocurren de manera espontánea en la comunidad u otros ámbitos.

De esta manera los programas de estudio comprenden ejes temáticos y ejes transversales, consensuados internacionalmente y validados localmente, porque se acercan mucho a los perfiles de egresados proyectados en el sistema educativo.

El diseño curricular de la Educación Física también articula los ejes transversales o actitudinales, para trascender de las habilidades y destrezas físicas, a la formación de hábitos de salud preventiva en la ejercitación física, la alimentación, higiene corporal, el fomento a la construcción de una cultura de paz.

### 2.1 Enfoque de la asignatura de Educación Física: Psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva

Este enfoque concibe el movimiento como el medio fundamental para generar y organizar experiencias psicomotoras significativas para el desarrollo anatómico, fisiológico, psicológico, socioafectivo y el desarrollo de habilidades neuro-fisiológicas específicas del área motora en los diferentes estadios de desarrollo evolutivo de niñas, niños y jóvenes, vitales e indispensables para la salud y la interacción con el entorno.

Comprende elementos del desarrollo perceptivo-motriz integrando lo cognoscitivo, socioafectivo y motor durante las diferentes etapas de la vida, desarrollado dentro de una base sensorio-perceptiva en las primeras etapas, con el aprovechamiento de las fases sensibles de las capacidades básicas o condicionales en los diferentes niveles de su vida escolar.

El enfoque psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva permite la selección, orientación y alineamiento de contenidos, actividades didácticas, metodologías y estrategias de evaluación para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, buscando construir en el estudiantado una cultura de actividad física para fomentar prácticas de vida saludable y consecuentemente una mejor calidad de vida.

Este enfoque establece las diversas formas de la actividad física, incluyendo el deporte y otras actividades de espectáculo como medios para la concreción de los objetivos curriculares, cambiando la intención competitiva y de espectáculo en actividades cooperativas, colaborativas y de convivencia pacífica entre los participantes; y el conocimiento sobre el impacto de la práctica y la correspondencia del organismo para promover experiencias para enfrentar los retos que ofrece la dinámica diaria, desarrollar valores y normas de convivencia, generar aceptación personal y satisfacción, promoviendo así en el estudiantado su desarrollo biológico, psicológico y social.

## 2.2 Objetivos

### Objetivo general

Potenciar el desarrollo corporal y psicomotor de los estudiantes de los diferentes niveles educativos, estimulando el fortalecimiento de los diferentes ámbitos del cuerpo-organismo en consonancia con los estadios de desarrollo evolutivo y utilizando la actividad física en sus diversas manifestaciones, para mejorar la calidad de vida.

### Objetivos específicos

Aplicar habilidades psicomotoras básicas en la construcción de nuevas bases perceptivo-motoras para la adquisición de nuevos aprendizajes y el desarrollo habilidades motoras complejas.

Fortalecer las propiedades físicas básicas a partir de la condición física actual y la aplicación de conocimientos y principios de estas, seleccionando actividades físicas acordes a las capacidades del estudiantado y factibles en cada contexto, para desarrollar la aptitud física y consecuentemente la salud preventiva.

Manifestar habilidades psicomotoras al manipular y manipular implementos deportivos y otro tipo de materiales en actividades físicas individuales y grupales, para el manejo corporal en actividades lúdicas pre-deportivas.

Formar y desarrollar hábitos higiénicos y saludables al realizar actividades físicas, mediante la aplicación de conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del organismo en movimientos cotidianos y ejecutando esfuerzos físicos planificados.

## 2.3 Competencias de la Educación Física

**Articular con armonía las habilidades perceptivo-motrices necesarias en la relación con el entorno:** está referida al desarrollo sensorio-perceptivo para tener consciencia del cuerpo-organismo e implica la intervención de los sentidos y de las respectivas prácticas corporales que llevan a los educandos a abrirse a los estímulos que proceden de sí mismo como del entorno, estructurando una respuesta motora acorde a las necesidades.

**Manifestar fortaleza y habilidad en la aptitud física, al ejecutar diversas acciones físicas:** se refiere al desarrollo de las habilidades físicas básicas que el estudiantado tiene disposición anatómica y fisiológicas en su desarrollo para fortalecerlas y coadyuvar a un desarrollo armonioso e integral, favoreciendo a la vez a una salud preventiva favorables para la calidad de vida.

**Demostrar habilidad en el dominio del cuerpo-organismo al utilizar implementos deportivos:** comprende el aprendizaje y desarrollo de habilidades para el manejo de implementos deportivos u otros implementos, en situaciones de juego.

**Manifestar comunicación corporal básica, al relacionarse con el entorno:** esta competencia se refiere al conocimiento del cuerpo físico y a la exploración de movimientos, gestos y posturas que facilitan la expresión y comunicación, así como la seguridad al relacionarse con el entorno.

## 2.4 Ejes temáticos

La naturaleza de la disciplina permite la selección y organización de ejes temáticos, que en sus contenidos abordan aquellas áreas o ámbitos del ser humano que se necesita estimular y desarrollar para potenciar las condiciones físico-funcionales, psicológicas, sociales, perceptivo-relacionales y de autovaloración, para la gestión de hábitos y conductas que sirvan de plataforma y de sostén en la construcción de una vida saludable y funcional con energía para asumir los diferentes roles en la sociedad.

### Habilidades perceptivo-motoras

Este eje temático comprende conocimientos y habilidades sensorio-perceptivas que le permiten al ser humano tener una referencia de su cuerpo-organismo, en el tiempo y el espacio, valorándose como un ser que posee un potencial biológico, psicológico y social cambiante; capaz de transformar su realidad en su relación con el entorno, a partir de la estimulación de las propiedades neurofisiológicas y anatómicas al realizar diversas

acciones motrices, valorando e identificándose así mismo como ser individual y social. Parte de propiciar la agudeza armónica de los sentidos sobre una base del desarrollo de la niña y del niño en las fases sensibles de su desarrollo, enfatizando las edades de 7 a 12 años y permitiendo sentar las bases para el aprendizaje posterior de habilidades más complejas.

### **Movimiento y salud**

Este eje temático está referido a diversos tópicos sobre el conocimiento y la conciencia del cuerpo y sus posibilidades de acción en un sentido preventivo, protector y de eficiencia, desde el abordaje de aspectos morfológicos-funcionales del cuerpo humano y hábitos higiénicos que garanticen la efectividad y la salud preventiva del organismo. También se refiere a la gestión y sustentabilidad de la energía necesaria y oportuna para el desarrollo, maduración y crecimiento del organismo, mediante la realización de actividad física de forma continua y sistemática con enfoque en la calidad de vida, incluyendo el conocimiento y la aplicación de posturas y formas adecuadas de moverse, tanto en reposo como en actividad en la cotidianidad y en situaciones específicas de ejercitación y práctica deportiva.

### **Aptitud física**

Con este eje temático se abordan conocimientos y experiencias vivenciadas con las que se logra comprender el funcionamiento del organismo y aplicar principios anatómicos y fisiológicos, que se manifiestan y usan en métodos para desarrollar habilidades físicas condicionales innatas del organismo humano, las que permiten un funcionamiento óptimo del organismo en las diferentes tareas físicas de la cotidianidad. Además, tomando en cuenta los procesos energéticos y metabólicos que el organismo activa al ejecutar actividad física.

### **Habilidades deportivas**

Este eje temático comprende contenidos que se refieren a la fundamentación y práctica de algunos deportes, específicamente aquellos que son factibles de aprender y practicar, considerando las proyecciones del aprendizaje como herramientas fundamentales para las condiciones físicas de los centros educativos.

## **2.5 Ejes transversales**

La inclusión de ejes transversales, brinda un espacio importante en los programas de estudio, porque comprende contenidos que tienen cobertura a lo largo de todo el proceso de desarrollo y que tienen una estrecha relación con las competencias que se pretenden construir en los estudiantes. Su trascendencia es extensa e importante en la formación integral del estudiantado. Entre los ejes transversales se incluyen los siguientes:

### **Mecanismos y acciones de protección y atención al ejecutar actividades físicas**

Este eje transversal comprende elementos teórico-prácticos que abordan los mecanismos que el organismo activa para protegerse, mantener su funcionamiento en condiciones óptimas y saludables, y procedimientos para la atención primaria en caso de sufrir una lesión ósea, muscular o tendinosa durante la actividad física u otras tareas.

### **Salud e higiene corporal antes, durante y después de la actividad física**

Este eje transversal se refiere al abordaje de elementos teóricos y experiencias prácticas sobre las posturas saludables al realizar acciones físicas en los diferentes ámbitos de intervención que tiene el ser humano, la utilización de ropa y calzado cómodos y acordes a las prácticas, la higiene corporal antes, durante y después de la actividad física, el aseo de los espacios físicos de las prácticas y la hidratación óptima del organismo, enfatizando en la realización de actividades físicas, con el fin de prevenir lesiones, enfermedades y potenciar las facultades del organismo.

### **Fortalecimiento de procedimientos anatomo-funcionales para potenciar la efectividad del organismo**

En este eje transversal se enfatiza en potenciar las facultades y propiedades del organismo, fundamentalmente en aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y dominio de los segmentos corporales pares del organismo, la bilateralidad, la activación física y mental del organismo para prepararlo antes de iniciar

labores o tareas físicas que pueden demandar mayor esfuerzo.

### **Habilidades socioemocionales y sentido de pertenencia**

Este eje integra el fortalecimiento de la gestión de las emociones en el estudiante sobre la base del desarrollo de una adecuada autoestima a partir del autoconocimiento y la estructura de su autoconcepto, propiciando experiencias sobre la base del juego como una herramienta metodológica acorde con las necesidades en las diferentes edades en las escuelas públicas, teniendo como propósito fundamental la expresión espontánea de emociones, sentimientos, actitudes y conductas que fortalezcan las relaciones entre el estudiantado. Asimismo, se explora la expresión corporal como una forma de desarrollar y ampliar la comunicación, entendiendo el cuerpo como una herramienta de expresividad, manifestación de la motricidad a través del gesto y el movimiento.

### **2.6 Relación entre los ejes temáticos y los ejes transversales en las unidades didácticas**

La estructura y el desarrollo del currículo de la asignatura está integrado por los contenidos que directamente corresponden a las disciplinas afines con la Educación Física, y también con otros contenidos que son afines e importantes en el aprendizaje integral del estudiantado, específicamente para complementar la formación de hábitos de vida saludable y aprendizajes, conformando ejes transversales.

En la organización y estructura de los programas de estudio se establecen los contenidos que se van a desarrollar como ejes transversales, generalmente es un a práctica constante que se realiza paralelamente con los contenidos que corresponden a los ejes temáticos y, que a pesar que se vaya avanzando en estos últimos, los contenidos transversales permanecen en el desarrollo curricular sin evolucionar, ya que no tienen continuidad evolutiva en los siguientes grados. Generalmente, ¿conforman hábitos que se deben practicar continuamente en el desarrollo de las clases, al interiorizarse juegan un papel importante en la prevención, la protección, la convivencia y las relaciones sociales y emocionales óptimas.

Estos contenidos transversales, se van a articular con los contenidos temáticos y la metodología, en este sentido se invita a los docentes responsables de impartir la asignatura, a integrar acciones que orienten al aprendizaje y a la retroalimentación de estas acciones que llevan a interiorizar estos aspectos que se reflejan en actitudes y conductas. Además, los contenidos que corresponden a los ejes transversales deben tomarse en cuenta en la evaluación, ya que forman parte de los aprendizajes que conforman el perfil de salida de los estudiantes de Primero, Segundo y Tercer Ciclo, ajustando las ponderaciones a los criterios que se establezcan en la planificación.

### **III.Orientaciones didáctico-metodológicas**

La concreción de los aprendizajes necesita de estrategias didáctico-metodológicas que sean acordes con las realidades, necesidades e intereses del estudiantado; que sean compatibles con la naturaleza del conocimiento y experiencias o situaciones de aprendizaje que se planifiquen para construir las competencias requeridas en los perfiles de egreso; deben ser afines con los recursos y las condiciones con los que se cuenta. Además, lo fundamental y básico que debe considerarse en la mediación, es el protagonismo de cada estudiante para que construya el conocimiento y gestione el desarrollo de capacidades y habilidades respecto a las propuestas de participación en los procesos educativos.

En la Educación Física es importante que se parta del dominio y discernimiento de información para aplicar, desarrollar e integrar una serie de procesos neuro-fisiológicos que se representan como habilidades, en vivencia de experiencias de aprendizaje de forma individual y grupal, de esta manera desarrollan condiciones y habilidades que van a propiciar competencias necesarias para resolver situaciones de la vida cotidiana de la mejor manera.

Las experiencias prácticas o situaciones de aprendizaje deben apoyarse con recursos metodológicos como la explicación y la ejemplificación con demostraciones que lleven a potenciar el conocimiento, las capacidades, las habilidades y las condiciones que cada estudiante tiene. Sin querer estereotipar y estandarizar

patrones motores, es una necesidad urgente identificar la forma en la que aprenden con facilidad los estudiantes, brindando la mayor cantidad de estrategias y condiciones para que se apropien de los aprendizajes y desarrollen propiedades y habilidades físico-motoras, considerando siempre el abordaje simultáneo de los ejes transversales. Cada acción que se planee y se ejecute en el marco curricular de la Educación Física, debe obedecer al enfoque psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva, que el área tiene como un faro que orienta hacia dónde deben dirigirse las prácticas educativas de la disciplina.

Las posibilidades de aprendizaje se potencian cuando se planifican todas las fases que necesitan los procesos educativos, siendo la fase de concreción de los programas de estudio o el momento didáctico que cada docente organiza y ejecuta con el estudiantado, el determinante para estimular, interiorizar y afianzar los aprendizajes en la clase. Consecuentemente a esta perspectiva se propone una secuencia didáctica que lleva a organizar lógicamente y secuencialmente las actividades didácticas en tres fases, en cada una de ellas se ejecutan acciones y actividades que preparan las condiciones mentales y físicas, así como actividades que median directamente la gestión del conocimiento y el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas físico-motoras, hasta llegar al razonamiento sobre por qué se han ejecutado dichas actividades y sobre todo cuál fue el propósito.

### 3.1 Secuencia didáctica de la clase

Fases de la secuencia didáctica que debe seguir una clase práctica del área:

**Activación mental y física:** esta fase comprende acciones y actividades didácticas con las que se busca preparar la condición mental y física del estudiantado, realizando ejercicios físicos que estimulen los hemisferios cerebrales y preparen los músculos, los tendones y la circulación de la sangre con un leve incremento de la frecuencia cardíaca. Además, se realiza una exploración breve de saberes previos y se contextualizan las experiencias didácticas que se van a vivenciar durante la clase. Es importante que en esta fase se invite a cada estudiante a plantearse un desafío o

reto de aprendizaje generando interés, motivación y compromiso necesarios para desarrollar las actividades de la sesión.

**Apropiación de los aprendizajes:** en esta fase se ofrecen actividades didácticas que estimulan el involucramiento directo de determinadas áreas del organismo, así como la participación del sistema locomotor y otros sistemas, generando respuestas físico-motoras esperadas según el respectivo indicador de logro y particular en cada estudiante. Además, si las actividades que se plantean son más de una, deben tener una relación secuencial entre ellas, de lo fácil a lo complejo, sin perder de vista la intencionalidad educativa del respectivo indicador de logro, buscando al mismo tiempo la adaptación y experimentación por parte del estudiante, respecto a las habilidades implicadas, generando seguridad en sí mismo, autonomía y autoconocimiento de sus propias posibilidades motrices.

**Aplicación de los aprendizajes:** esta fase comprende actividades didácticas en donde el estudiantado pueda experimentar de forma concreta la aplicación de aprendizajes que se supone afianzó en la fase anterior o al menos tome en cuenta aspectos de estos. Este tipo de actividades demanda la generación de situaciones específicas y concretas que suponen la participación individual y grupal, demandando en el estudiantado la reflexión para actuar en consecuencia de lo que han aprendido. En la parte final de esta fase se consideran actividades de vuelta a la calma, que son ejercicios de baja intensidad que permitan la regulación fisiológica del organismo.

## IV. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

El desarrollo curricular de Educación Física se refiere a la enseñanza y aprendizaje de conceptos, definiciones y principalmente procesos de desarrollo de áreas y dimensiones de estas a través de prácticas. Además, se aprenden y desarrollan habilidades percepto-motoras y manipulativas, así como hábitos sobre el cuidado, protección y uso adecuado del cuerpo-organismo. En este contexto surgen las preguntas ¿Qué, cómo y cuándo vamos a evaluar?

La evaluación es un componente curricular importante para los procesos de enseñanza y aprendizaje porque crea condiciones que permiten a los autores de la educación, principalmente a los docentes, revisar, reflexionar y tomar decisiones con base en los resultados del dominio del saber conocer, saber hacer y saber ser. Dichas mediciones y evaluaciones se realizan de manera continua, sistemática y permanente, considerando el tipo de evaluación en relación con las características y necesidades en la evolución del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación se manifiesta desde que se inicia el proceso con la exploración de conocimientos, la verificación de habilidades y de la aptitud y la condición física del estudiantado, donde se recolecta información que es útil a cada estudiante como referente de lo que conoce sobre un tema, lo que puede hacer y de su actitud en las relaciones interpersonales. Para el docente es útil porque al tener los resultados de la evaluación diagnóstica, puede planificar, ajustar las actividades didácticas y organizar la clase según las características del estudiantado.

Como la evaluación es continua, es muy importante observar la actuación de los estudiantes cuando estos participan en el desarrollo de actividades didácticas prácticas y teóricas durante la clase, retroalimentando en aquellos aspectos donde se observa debilidad y fortaleciendo los dominios de los estudiantes, de tal forma que se acerquen a las conductas y saberes que se plantean en los indicadores de logro, considerando siempre los resultados de forma progresiva con base en la condición inicial.

En la fase de aplicación de los aprendizajes de la secuencia didáctica de la sesión, después de que se hayan planificado las actividades didácticas acordes, para que los estudiantes de manera consciente apliquen conceptos, actitudes y pongan en práctica habilidades, sin que el docente les recuerde sobre lo que van a hacer y cómo lo van a hacer, él puede observar el nivel de aprendizaje que ha habido en los estudiantes y registrarlo después de la sesión.

Los otros espacios en el proceso donde se explicita la evaluación son al final de una unidad didáctica, al final de un trimestre y al

final del año lectivo, donde se aplican instrumentos de medición para recolectar información sobre las condiciones en las que han finalizado estos ciclos o el año escolar y para evaluar considerando cómo ha sido su rendimiento en los 2 momentos de la evaluación anteriores. Esta evaluación se utiliza para promocionar a los estudiantes de acuerdo como manifiesten los aprendizajes adquiridos y cómo han desarrollado capacidades y habilidades.

En esta evaluación sumativa se mide y valora los procesos globales de acuerdo con la normativa «Evaluación al servicio del aprendizaje y del desarrollo» que el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología ha establecido para evaluar. Se utilizan 3 tipos principales de actividades para evaluación:

**Las actividades integradoras:** consideran la resolución de una situación problema, en la que los docentes tienen la posibilidad de integrar y articular diferentes indicadores de logro de una misma unidad didáctica y generar condiciones con las actividades necesarias, para que los estudiantes movilicen y articulen conocimientos, habilidades y actitudes entre otras conductas y manifestar un nivel de competencia en la resolución de dicha situación. Esta actividad tiene una ponderación asignada de 35 % de la nota del curso.

**Las actividades cotidianas:** contemplan todas las actividades y acciones que los docentes consideren importantes, prácticas y objetivos para recolectar información sobre los aprendizajes y procesos que los estudiantes dominan y aplican, como el registro de información que los estudiantes tienen del proceso de enseñanza y aprendizaje, la presentación de información significativa en las tareas, la participación y disposición para aprender, entre otras. A estas actividades de evaluación se les ha asignado el 35 % de la nota global del curso.

**Las pruebas:** alude a pruebas escritas, verbales y prácticas de medición, que los docentes seleccionen o elaboren para recolectar información sobre los conocimientos, la condición física u otras condiciones que se requiera para evaluar los aprendizajes. A estas actividades se les ha asignado el 30 % de la nota global del curso.

Para cualquier tipo de evaluación, es importante preparar los instrumentos, esto implica a la vez, crear o elaborar criterios de evaluación, de esta manera se especifica qué y cómo se va a medir los aprendizajes para evaluar.



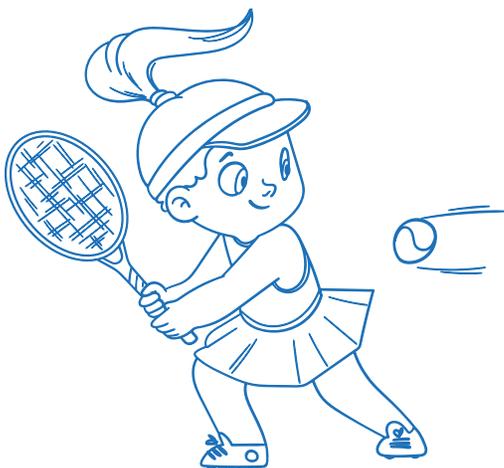


# Cuarto grado

## Competencias de grado

Demostrar fortaleza y capacidad en las habilidades físicas básicas y dominio en la técnica de la carrera, lanzamientos, recepción y golpeo, aplicando conceptos, principios y hábitos relacionados con el funcionamiento del organismo, para potenciarlo y protegerlo.

Demostrar seguridad y confianza en sí mismo, al participar en actividades físicas grupales con contenido socio-afectivo y referidos también a condiciones naturales exclusivo en las mujeres.



## Competencias de unidad:

1. Relacionar la flexibilidad corporal con la ejecución óptima de la técnica de la carrera, experimentando la cadencia de la velocidad, el ritmo de la respiración e hidratación, en carreras de media y larga duración.
2. Argumentar sobre la condición particular de la menstruación en cada mujer y la disposición para integrarse a actividades físicas, y la sudoración como mecanismo natural que favorece la protección y el desempeño del organismo al realizar actividad física.
3. Demostrar seguridad al relacionarse y hablar de sí mismo, participando activamente en actividades físicas que demanden el dominio de habilidades de lanzamientos, cachar y golpear pelotas con bates y raquetas.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.</li> <li>▪ El organismo humano como una unidad indivisible.</li> <li>▪ Importancia de la autonomía segmentaria, como parte de un todo.</li> <li>▪ La respiración en la ejercitación física.</li> <li>▪ Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.</li> <li>▪ La hidratación y su función vital en condiciones activas y sedentarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación propositiva y creativa en juegos motores y otras actividades físicas grupales.</li> <li>▪ Experimentación de acciones como correr con los brazos cruzados al frente, saltar con los brazos cruzados al frente, lanzar pelotas con uno de los brazos manteniendo los pies juntos y sin girar el tronco, caminar con los ojos vendados, entre otros.</li> <li>▪ Ejecución y regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.</li> <li>▪ Hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.</li> <li>▪ Higiene corporal después de realizar actividad física.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Demuestra una valoración positiva de la autoimagen, al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.</li> <li>1.2 Argumenta con ejemplos, el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.</li> <li>1.3 Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación, para la salud y funcionalidad del organismo, durante la ejercitación física.</li> </ol>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La técnica de la carrera.</li>   <li>▪ Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.</li>   <li>▪ Medidas de prevención y protección de la columna vertebral:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al levantar y cargar objetos pesados.</li> <li>- Durante la ejercitación física.</li> <li>- Al realizar tareas cotidianas.</li> <li>- En posturas de pie y sentado.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecimiento del ritmo en carreras de mediana y larga distancia, según la capacidad individual.</li> <li>▪ Oscilación voluntaria y controlada de brazos y elevación adecuada de las piernas en la carrera, como base de impulso y estabilidad.</li> <li>▪ Desarrollo de la flexibilidad de tronco y extremidades, identificando la incidencia de factores endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud) y exógenos (hora del día y temperatura ambiente).</li> <li>▪ Control de la zona lumbar manteniendo la postura correcta y apoyando oportuna y debidamente con otros segmentos corporales al levantar y cargar objetos pesados, durante la ejercitación física, al realizar tareas cotidianas y en posturas de pie y sentado.</li> </ul>	<p>1.4 Regula la cadencia de la velocidad en carreras de cortas y mediana distancia enfatizando en la técnica.</p> <p>1.5 Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.</p> <p>1.6 Protege la columna vertebral al realizar acciones físicas o mantener posturas en períodos prolongados, adoptando posturas que previenen lesiones o espasmos musculares.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Seguridad de sí mismo.
- Valoración objetiva de la condición de habilidades.
- Protección de su organismo en la actividad física.

#### Ejes transversales

- Uso adecuado de posturas corporales.
- Aplicación de medidas anatómicas y fisiológicas para el buen funcionamiento y desarrollo del organismo.
- Consciencia sobre el organismo en movimiento.

## Competencias de unidad:

1. Manifestar rapidez al conducir pelotas, con cambios de dirección imprevistos, relacionando los puntos cardinales con elementos de referencia del entorno, esquivando y superando obstáculos.
2. Demostrar control y coordinación al caminar en superficies altas y reducidas, manipulando dos o más objetos de forma simultánea, para desarrollar la autonomía segmentaria e integración de varias acciones.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respuesta motora.</li> <li>▪ Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.</li> <li>▪ Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizador visual.</li> <li>- Analizador laberíntico.</li> <li>- Analizador kinestésico.</li> </ul> </li> <li>▪ Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.</li> <li>▪ La disociación motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prácticas sobre la rapidez de reacción en actividades de cachar, correr, sujetar, saltar y otras acciones físicas de orientación y protección.</li> <li>▪ Orientación en el espacio para ejecutar agrupaciones, giros, saltos, carreras de diferente forma y coreografías, en relación con un espacio y secuencias motoras sugeridas.</li> <li>▪ Ejecución controlada de diversas acciones motrices que generan desequilibrio o equilibrio, manipulando objetos e implementos.</li> <li>▪ Desplazamiento sobre superficies reducidas y a diferentes alturas.</li> <li>▪ Realización de malabarismos con dos o más implementos.</li> <li>▪ Ejecución simultánea de acciones distintas entre sus extremidades superiores.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Reacciona con rapidez y secuencialidad ante estímulos diversos, manifestando orientación en la acción motriz.</li> <li>2.2 Manifiesta orientación en el espacio, al desplazarse y ejecutar otras acciones motoras de forma individual y en grupo en un espacio sugerido.</li> <li>2.3 Manifiesta equilibrio y control de su cuerpo al realizar acciones motoras diversas que generan desequilibrio corporal, ajustando los segmentos corporales en la ejecución.</li> <li>2.4 Demuestra control y coordinación de movimientos con sus extremidades superiores, al manipular de forma simultánea, implementos u objetos en general.</li> </ol>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La agilidad. Componentes.</li>   <li>▪ Fuerza de resistencia. Características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realización de una secuencia con diferentes acciones que incluyan rapidez, fuerza explosiva, flexibilidad, habilidad para superar obstáculos, entre otras, en el menor tiempo posible para cada participante.</li> <li>▪ Desplazamientos rápidos en espacios amplios y reducidos, manipulando objetos en acciones individuales y grupales.</li>   <li>▪ Ejecución de acciones físicas, utilizando su propio peso corporal en situaciones estáticas y con desplazamientos.</li> <li>▪ Levantamiento y traslado de objetos de diferentes tamaños y pesos en situaciones individuales y colectivas aplicando medidas de prevención.</li> </ul>	<p>2.5 Demuestra agilidad al moverse en diversas circunstancias, con y sin implementos deportivos.</p> <p>2.6 Manifiesta resistencia en la fuerza, al ejecutar acciones motoras con las extremidades y el tronco, utilizando el peso corporal.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Perseverancia.
- Disposición constante.
- Respeto por los demás y consigo mismo.

#### Ejes transversales

- Consciencia sobre el organismo en movimiento.
- Uso adecuado de posturas corporales.
- Bilateralidad.

## Competencias de unidad:

1. Manifestar ritmo y expresividad, al participar en coreografías sencillas en grupo, aplicando elementos temporales y espaciales, para el desarrollo de la coordinación y la expresión.
2. Manifestar dominio al manipular y pedipular balones y raquetas, utilizando las técnicas correspondientes en cada deporte, para la fundamentación deportiva.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elementos del ritmo.</li> <li>▪ La coreografía.</li>   <li>▪ Técnica de lanzamientos en diferentes distancias.</li> <li>▪ Técnica de cachar pelotas.</li> <li>▪ Técnicas para el manejo de raquetas de diferentes deportes.</li>   <li>▪ El driblin en el baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejecución de pasos básicos de una coreografía sencilla.</li> <li>▪ Práctica de una coreografía sencilla donde se manifiesta la coordinación de desplazamientos en grupo.</li>   <li>▪ Práctica de las técnicas de lanzamientos de pelotas en distancias cortas, medias y largas.</li> <li>▪ Aplicación de las técnicas para golpear pelotas u otros implementos, con raquetas o palos.</li> <li>▪ Práctica de las técnicas de cachar pelotas grandes y pequeñas a diferentes distancias y altura con relación al cuerpo.</li>   <li>▪ Control al rebotar pelotas en acciones de desplazamiento (superando rivales y obstáculos) en espacios amplios y reducidos.</li> <li>▪ Adaptación del rebote en correspondencia a las exigencias de la actividad y en acciones con progresiva complejidad.</li> </ul>	<p>3.1 Manifiesta ritmo al desplazarse siguiendo una coreografía, coordinando tiempos y movimientos sencillos.</p> <p>3.2 Aplica la técnica respectiva, al cachar y lanzar pelotas, en el manejo de raquetas para golpear pelotas u otros implementos, en diferentes situaciones.</p> <p>3.3 Manifiesta agilidad al rebotar pelotas superando rivales y obstáculos en espacios amplios y reducidos.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnica para la conducción de balones, la recepción, el control y el tiro con el balón de fútbol.</li>   <li>▪ La expresión a través de la postura y el movimiento.</li> <li>▪ La carga emocional que se proyecta con los gestos y movimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Control y conducción de pelotas con cambios de dirección en espacios reducidos.</li> <li>▪ Control y conducción con cambios de ritmo en diferentes distancias.</li> <li>▪ Aplicación de pateo y recepción en actividades colaborativas y en la resolución de tareas motrices.</li>   <li>▪ Integración de los elementos de la expresión corporal con representaciones corporales de la cotidianidad.</li> </ul>	<p>3.4 Controla las recepciones, conducción y tiro de balones con los pies, aplicando cambios de dirección y ritmo en actividades individuales y colectivas.</p> <p>3.5 Demuestra dominio y seguridad al representar con gestos y movimientos, aspectos de la cotidianidad de forma individual.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Valoración objetiva de la condición de habilidades.
- Perseverancia.
- Aceptación a la diversidad de respuestas motoras de los demás.

#### Ejes transversales

- La hidratación.
- Plasticidad y soltura de movimientos.
- Bilateralidad.

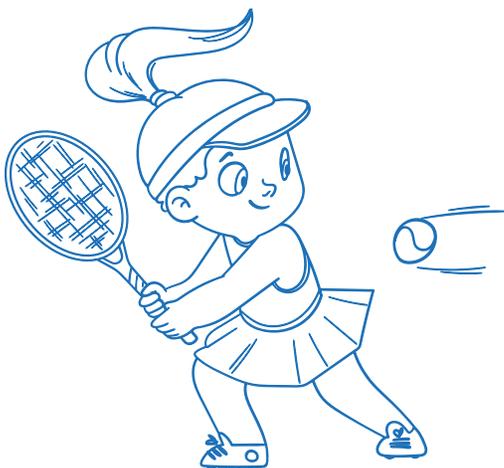




# Quinto grado

## Competencia de grado

Demostrar capacidad física y emocional al participar en actividades físicas acordes a las expectativas, capacidad y desarrollo evolutivo de cada estudiante, aplicando protocolos de protección y prevención de lesiones al organismo.



## Competencia de unidad:

1. Demostrar seguridad y aceptación de la estructura y capacidad de su cuerpo-organismo al resolver tareas físicas acordes con su condición.
2. Proteger el organismo, antes, durante y después de realizar actividad física, ejecutando el protocolo de prevención e identificando riesgos, para prevenir daños al organismo.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Físicos (anatómicos).</li> <li>-Fisiológicos (funcionales).</li> <li>-Psicológicos (socioemocionales).</li> </ul> </li> <li>▪ El organismo humano como una unidad indivisible.</li> <li>▪ Importancia de la autonomía segmentaria, como parte de un todo.</li> <li>▪ La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada.</li> <li>▪ Procesos de digestión de los alimentos con participación de la sangre.</li> <li>▪ La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.</li> <li>▪ Adopción de posturas saludables permanentemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Integración a actividades físico-lúdicas donde se manifiesten habilidades y destrezas físicas.</li> <li>▪ Representación de su imagen corporal y comparación de su representación con su imagen corporal en años anteriores.</li> <li>▪ Experimentación de acciones como correr con los brazos cruzados al frente, saltar con los brazos cruzados al frente, lanzar pelotas con uno de los brazos manteniendo los pies juntos y sin girar el tronco, caminar con los ojos vendados, entre otros.</li> <li>▪ Ejecución de rutinas de activación mental y física, estimulando ambos hemisferios cerebrales, músculos, articulaciones y el incremento de pulsaciones previo a la ejercitación física.</li> <li>▪ Verificación del no consumo de alimentos en cantidad considerable y de difícil digestión.</li> <li>▪ Espera de una hora y media antes de realizar actividad física de media y alta intensidad.</li> <li>▪ Portación de un depósito con agua y consumo oportuno en las prácticas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Describe y demuestra los cambios que ha experimentado en su imagen corporal, a partir los resultados de pruebas de la aptitud física.</li> <li>1.2 Argumenta con ejemplos, el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.</li> <li>1.3 Aplicar medidas de prevención de daños al organismo, antes, durante y después de realizar actividad física.</li> </ol>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico.</li> <li>▪ Incremento de la frecuencia cardíaca.</li> <li>▪ Incremento del flujo sanguíneo.</li>   <li>▪ Técnica de la carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicación del procedimiento para medir la frecuencia cardíaca.</li> <li>▪ Registro de las pulsaciones por minuto, antes y después de realizar una carrera continua entre 8 a 20 minutos.</li> <li>▪ Análisis sobre la diferencia entre la frecuencia cardíaca de antes y después de realizar un esfuerzo físico.</li>   <li>▪ Práctica de zancada larga y balanceo de brazos, manteniendo el ritmo y la respiración constante en carreras de 100 a 300 metros.</li> <li>▪ Práctica de zancada corta y balanceo de brazos, manteniendo el ritmo y la respiración constante en carreras de 100 a 300 metros.</li> </ul>	<p>1.4 Explica las causas del incremento de la frecuencia cardíaca al ejecutar actividad física y su impacto en el rendimiento físico.</p> <p>1.5 Manifiesta consciencia y constancia de la técnica, al realizar carreras a un ritmo constante en distancias largas.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Confianza y seguridad en sí mismo.
- Trabajo en equipo
- Respeto a los demás y para sí mismo.

#### Ejes transversales

- Bilateralidad.
- Protección del organismo
- Adopción de posturas saludables.

## Competencias de unidad:

1. Demostrar coordinación, equilibrio y orientación espacial, en la ejecución de acciones motoras con desplazamientos, controlando acciones diferentes con segmentos corporales distintos, simultáneamente.
2. Explorar y ejecutar acciones rítmicas, al participar en coreografías sencillas y formaciones a partir de desplazamientos coordinados, para desarrollar la percepción del tiempo y el espacio.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los puntos cardinales.</li> <li>▪ El uso de la brújula.</li> <li>▪ Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.</li> <li>▪ La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.</li> <li>▪ Orientación y organización espacial.</li> <li>▪ Espacio próximo y espacio lejano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descripción de ubicaciones, utilizando la brújula, en lugares abiertos.</li> <li>▪ Desplazamientos y otras acciones que impliquen velocidad y equilibrio como carreras de velocidad, superando obstáculos.</li> <li>▪ Prácticas conduciendo balones de baloncesto y fútbol.</li> <li>▪ Práctica de malabarismos con dos o más implementos de diferentes texturas y formas.</li> <li>▪ Realización de manipulación y pedipulación de forma simultánea e integrando otras acciones.</li> <li>▪ Ejecución de acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios con delimitaciones: saltos con carrera, ruedas con carrera, salto largo con carrera, carrera con salto de obstáculos, carrera con evasión de obstáculos.</li> <li>▪ Realización de carreras con golpe a una pelota, llegando exactamente con el pie predominante o seleccionado.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Describe ubicaciones a partir de la lectura de los puntos cardinales en la brújula.</li> <li>2.2 Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo, al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.</li> <li>2.3 Manifiesta control y coordinación entre sus extremidades superiores e inferiores, al combinar acciones motrices diferentes simultáneamente, utilizando implementos.</li> <li>2.4 Organiza y ejecuta acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, proyectando sus acciones al espacio disponible.</li> </ol>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La fuerza de resistencia, características e importancia.</li> <li>▪ Características y manifestación de la fuerza de resistencia.</li>   <li>▪ Esquemas para realizar formaciones, a partir de la dispersión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Medición de la fuerza de resistencia de los músculos del abdomen, espalda, brazos y piernas.</li> <li>▪ Ejecución de ejercicios para el desarrollo de fuerza de resistencia en brazos, piernas, abdomen y espalda.</li>   <li>▪ Desplazamientos con formaciones filas, columnas, círculos, semicírculos y en bloques.</li> <li>▪ Exploración de movimientos y formas de desplazamientos con ritmo.</li> </ul>	<p>2.5 Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y el tronco, tomando como referencia la capacidad inicial.</p> <p>2.6 Coordina desplazamientos con acciones motrices rítmicas, formando filas, columnas y círculos, en el espacio lejano.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Perseverancia.
- Empatía.
- Seguridad en sí mismo.

#### Ejes transversales

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física.
- Discriminación motora.
- Bilateralidad.

## Competencias de unidad:

1. Demostrar habilidad y precisión al manipular y pedipular pelotas y balones, involucrando la técnica y la creatividad motriz en situación de juego, para mejorar la coordinación y la percepción temporo-espacial.
2. Manifestar creatividad y espontaneidad al representar y transmitir información con un mensaje explícito por medio del lenguaje verbal.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.</li> <li>▪ Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto.</li> <li>▪ Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.</li> <li>▪ Superficies del pie para conducir el balón de fútbol.</li> <li>▪ Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicación de la técnica para amortiguar el impacto de pelotas de diferente tamaño en la recepción.</li> <li>▪ Práctica del ajuste de la técnica en la recepción y lanzamiento de pelotas y balones, de acuerdo con el tamaño, la distancia y el deporte.</li> <li>▪ Rebote a diferentes alturas y velocidades.</li> <li>▪ Combinación de rebotes lentos y rápidos.</li> <li>▪ Desplazamientos rebotando el balón superando obstáculos, con cambios de dirección, combinando rebotes lentos, rápidos y de alta y media altura.</li> <li>▪ Práctica de la técnica para tocar el balón con el empeine, los bordes internos y externos alternando los pies.</li> <li>▪ Estima la fuerza que se ejerce desde la pierna hasta el pie para tocar la pelota o balón.</li> </ul>	<p>3.1 Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.</p> <p>3.2 Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto, al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.</p> <p>3.3 Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.</p>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recursos de lenguaje no verbal: gestualidad, expresiones faciales, postura corporal, apariencia física, paralenguaje, háptica y prosémica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Representación de relatos de hechos ocurridos y conocidos en la comunidad, utilizando los tipos de lenguaje no verbal.</li> </ul>	<p>3.4 Explora y demuestra formas creativas de relatar hechos o acontecimientos de la comunidad, utilizando diferentes tipos de lenguaje no verbal.</p>
<p><b>Contenidos actitudinales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto a los demás y para sí mismo.</li> <li>Perseverancia.</li> <li>Empatía.</li> </ul>		
<p><b>Ejes transversales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plasticidad de movimientos.</li> <li>Bilateralidad.</li> <li>Independencia segmentaria en el movimiento.</li> </ul>		



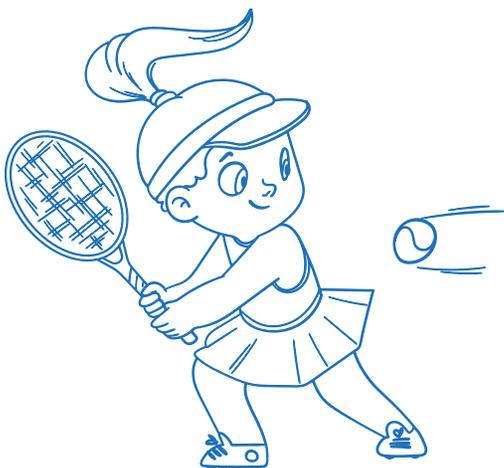


# Sexto grado

## Competencias de grado

Manifiestar el desarrollo del autoconcepto y la representación de la autoimagen, acordes con las expectativas socio-emocionales, al participar en actividades físicas y de interacción social, demostrando seguridad y confianza en sí mismos.

Interpreta algunas reacciones del organismo al realizar actividad física, como una respuesta fisiológica de adaptación al esfuerzo físico y mental.



## Competencias de unidad:

1. Mantener una autoimagen y un autoconcepto satisfactorios, mediante la creación y ejecución de estrategias que integren la alimentación nutritiva y la ejercitación física constante, para un desarrollo socioemocional saludable.
2. Identificar y registrar signos fisiológicos que se manifiestan con la ejercitación física, para valorar el nivel de función del organismo en la actividad física.
3. Explicar y demostrar medidas básicas para proteger el organismo, antes, durante y después de la actividad física, así como procedimientos de atención primaria al sufrir lesiones en la práctica, para mantenerse activo y saludable.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Factores que inciden en la percepción de la autoimagen corporal: autoestima, autoconcepto, control de la alimentación y hábitos de actividad física.</li><li>▪ Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares.</li><li>▪ La lateralidad y la bilateralidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Orientaciones prácticas sobre la percepción y revaloración de la autoestima y el auto concepto en la ejecución de tareas físicas.</li><li>▪ Modelo de prácticas de ejercitación física sistemática y continua para incidir en la percepción de la autoimagen.</li><li>▪ Utilización alternada de ambas extremidades superiores en la ejecución de tareas motoras.</li><li>▪ Utilización alternada de ambas extremidades inferiores en la ejecución de tareas motoras.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Demuestra confianza, seguridad y cooperación, al integrarse activamente en actividades físicas grupales, ajustando la percepción de su imagen corporal a cada situación.</li><li>1.2 Fortalece el esquema corporal, mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.</li></ol>

## Contenidos conceptuales

- Signos fisiológicos perceptibles de la adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: cambios en la temperatura corporal, incremento de la frecuencia cardíaca, incremento de la frecuencia respiratoria, tiempo de recuperación posterior a la ejercitación física.
- El protocolo PRICE (significado de siglas en inglés de, proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.
- Ritmo de la carrera: frecuencia y amplitud de la zancada.
- La respiración en la ejercitación física.
- Signos y síntomas de la deshidratación en condiciones cotidianas y, durante y después de la actividad física.
- Efectos de la deshidratación en el funcionamiento, el rendimiento físico y la salud.

## Contenidos procedimentales

- Identificación y registro de los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y en la frecuencia respiratoria en el proceso de adaptación en la ejecución de esfuerzos físicos de larga duración (entre 20 a 60 minutos).
- Momento de aparición de cansancio:
  - Pérdida del control motor.
  - Flojedad en las piernas.
- Aplicación del protocolo PRICE con sus compañeros en actividades simulando diferentes tipos de lesiones.
- Dominio y sostenimiento de la técnica en la carrera.
- Control y regulación del ritmo y respiración en correspondencia con la capacidad.
- Control de la ingesta recomendada de agua durante el día.
- Prácticas de hidratación antes, durante y después de la ejecución de actividades físicas.

## Indicadores de logro

- 1.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y en la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física sistemática.
- 1.4 Demuestra dominio en la ejecución de procedimientos del protocolo atención primaria en lesiones leves, aplicando el protocolo PRICE.
- 1.5 Demuestra soltura y fluidez en carreras a diferente ritmo, regulando la respiración, frecuencia y amplitud de la zancada, en correspondencia a la distancia a recorrer.
- 1.6 Relaciona los efectos de la deshidratación con el funcionamiento, rendimiento físico y salud del organismo.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi.</li> <li>Desviaciones de la columna vertebral, características y causas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de cómo y hasta dónde se debe elongar los músculos y las articulaciones en la ejercitación física.</li> <li>Aplicación de la prueba para medir la condición de flexibilidad actual.</li> <li>Identificación de posturas corporales inadecuadas en la ejercitación física y cotidianidad, que pueden ser causa de desviaciones de la columna vertebral.</li> <li>Realización de ejercicios de fortalecimiento de los músculos agonistas y antagonistas del tronco, para proteger la columna vertebral.</li> </ul>	<p>1.7 Identifica y explica con ejemplos la función e importancia de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi, para proteger los músculos de lesiones en los estiramientos.</p> <p>1.8 Menciona e identifica problemas posturales y de motricidad, a causa de desviaciones de la columna vertebral.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Cooperación.
- Autonomía.
- Seguridad en sí mismo.

#### Ejes transversales

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.
- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular.)
- Activación física y mental.

## Competencias de unidad:

1. Reaccionar con espontaneidad al desplazarse rápidamente conduciendo balones, con cambios imprevistos de dirección, manteniendo el equilibrio y superando obstáculos.
2. Manifestar desarrollo de la fuerza explosiva al saltar, lanzar y patear pelotas u otros implementos, controlando la precisión y el alcance.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La respuesta motriz.</li> <li>▪ Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.</li> <li>▪ Percepción del espacio, respecto a sí mismo y los objetos.</li> <li>▪ El espacio próximo y el espacio distante.</li> <li>▪ Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.</li> <li>▪ Autonomía y control motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocimiento y orientación del estímulo (órganos de los sentidos), evaluación de la capacidad física para ejecutar la respuesta motriz y la ejecución de la acción.</li> <li>▪ Exploración de movimientos de todo el cuerpo en el espacio propio: circulares, giratorios y de rotación, entre otros, sin desplazarse.</li> <li>▪ Desplazamientos de diferentes formas en el espacio distante, con saltos, giros y combinaciones de estos con otras acciones motoras, estableciendo límites.</li> <li>▪ Equilibrio al correr en diferentes trayectorias, al saltar, al girar y al caminar, manipulando o conduciendo objetos en velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.</li> <li>▪ Coordinación de acciones motrices diferentes, ejecutadas simultáneamente con dos o más segmentos corporales.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y situación en la que se encuentra.</li> <li>2.2 Proyecta la ejecución de movimientos con desplazamiento en el espacio próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio disponible.</li> <li>2.3 Controla el equilibrio, al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.</li> <li>2.4 Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales, al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.</li> </ol>

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Velocidad.</li> <li>▪ Agilidad.</li>   <li>▪ La fuerza de resistencia.</li> <li>▪ La fuerza explosiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecimiento del pie fuerte para apoyarse al saltar un obstáculo.</li> <li>▪ Práctica de llegada al obstáculo con el pie de apoyo.</li> <li>▪ Práctica de la velocidad máxima en distancias de 50 a 100 metros.</li>   <li>▪ Ejercitación de la fuerza muscular de resistencia, en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo e implementos deportivos.</li> <li>▪ Desarrollo de fuerza muscular explosiva en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo u objetos livianos.</li> </ul>	<p>2.5 Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.</p> <p>2.6 Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva, al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas utilizando la correspondiente técnica.</p>

#### Contenidos actitudinales

- Cooperación.
- Disposición a la mejora continua.
- Respeto a sí mismo y para los demás.

#### Ejes transversales

- Utilización de ropa y calzado apropiado para realizar actividad física.
- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.
- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

## Competencias de unidad:

1. Representar hechos de la comunidad con gestos y movimientos, creando secuencias rítmicas con el grupo, para desarrollar la comunicación corporal.
2. Demostrar control, agilidad y seguridad, manipulando y pedipulando balones en situaciones de juego, para la iniciación de la fundamentación deportiva.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El ritmo.</li> <li>▪ Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas o balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.</li> <li>▪ Técnica de cubrimiento del balón ante la marca.</li> <li>▪ Habilidad de gambetear para superar a otro jugador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desplazamientos con ritmo: lento, rápido y combinando.</li> <li>▪ Representación del ritmo que se percibe, con acciones motoras.</li> <li>▪ Encadenamiento de acciones motrices montando una secuenciación de movimientos rítmicos de forma individual y en grupo.</li> <li>▪ Ejecución de tareas de recepción, lanzamiento y golpe a pelotas o balones de diferentes tamaños, aplicando la técnica correspondiente en circunstancias diversas.</li> <li>▪ Realización de rebotes a diferentes alturas, según la necesidad en el juego.</li> <li>▪ Improvisación de la dirección y trayectoria de desplazamientos rebotando el balón, evadiendo a otro jugador.</li> <li>▪ Estrategias para mantener posesión del balón al rebotar, ante una marca.</li> </ul>	<p>3.1 Aplica conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo, creando secuencias rítmicas de movimiento de forma individual y colectiva.</p> <p>3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas o balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.</p> <p>3.3 Controla el rebote del balón, la dirección y trayectoria de los desplazamientos, de acuerdo con las circunstancias del juego del baloncesto.</p>

## Contenidos conceptuales

- Factores que inciden en la conducción óptima de balones con desplazamiento en diferentes direcciones y trayectorias.
- Elementos de la expresión corporal.

## Contenidos procedimentales

- Ejercitación de la conducción del balón, atendiendo a:
  - La tensión ejercida al tocar el balón.
  - La habilidad de utilizar ambos pies en la conducción.
  - El desplazamiento del centro de gravedad.
  - La habilidad para moverse en el espacio.
  - La improvisación.
- Conducción del balón de fútbol utilizando ambos pies, realizando fintas, superando oponentes y controlando el espacio disponible.
- Integración de la intensidad del movimiento, la carga emocional proyectada con los gestos y el estado emocional con la postura, como elementos de la expresión corporal, en representaciones grupales.

## Indicadores de logro

- 3.4 Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.
- 3.5 Comunica hechos, relatos y otras narraciones utilizando únicamente gestos y movimientos de forma grupal.

## Contenidos actitudinales

- Cooperación.
- Autonomía.
- Seguridad en sí mismo.

## Ejes transversales

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.
- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).
- Activación física y mental.

## Referencias

- Zabalza, M. (2000). *Diseño y Desarrollo Curricular*. Madrid. Editorial Peñalara.
- Roegiers, X. (2007). *Pedagogía de la Integración. Competencias e integración de los conocimientos en la enseñanza*. San José Costa Rica. Editorial Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Alonso, M. (1993). *La Educación Física y su Didáctica*. Salamanca. Editorial Josmar, S.A.
- Fernández, E., Cecchini, J. Y Zagalaz, M. (2002). *Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria*. Madrid. Editorial Síntesis.
- Bowers, R y Fox, E. (1995). *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Gallardo, O. Y Pregnan, C. (1998). *La Educación Física y la Expresión Corporal en Jardín Infantil*. Chile. (4º Ed.). Editorial Andrés Bello. Chile.
- Torres, J. (2003). *Enseñanza y aprendizaje en la Educación Física Escolar*. México. Editorial Trillas.
- Frías, G., Rueda A., Quintana, R. y Portilla, J. (1997). *La condición física en la Educación Secundaria (Cuaderno del alumno)*. Barcelona. INDE publicaciones.
- Linn, J. (2011). *Desarrollo de las Destrezas Motoras*. Madrid. Narcea, S.A. De Ediciones.
- González, M. *Educación Física en Primaria. Fundamentación y Desarrollo Curricular. Vol. 1*. Barcelona (2ª Ed.) Editorial Paidotribo.
- González, M. *Educación Física en Primaria. Fundamentación y Desarrollo Curricular Vol. 2*. Barcelona (2ª Ed.) Editorial Paidotribo.
- Shephard, R. (2000). *La Resistencia en el Deporte*. España (2ª Ed.). Editorial Paidotribo.
- García,H. (1997). *La Danza en la Escuela*. Barcelona. INDE publicaciones.
- Ministerio de Educación (2008). *Programas de estudio de Educación Básica*. San Salvador, El Salvador.
- Ministerio de Educación de El Salvador (2016). *Evaluación al Servicio del Aprendizaje y el Desarrollo*. San Salvador, El Salvador.







MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

**Material en  
validación**