



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

Educación Física

Programas de estudio

Primer Año de Bachillerato



Educación Física

Programas de estudio

Primer Año de Bachillerato

José Mauricio Pineda Rodríguez
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga
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

Gilberto Alexander Moto García
Director de Educación de III Ciclo, Media y Tecnológica

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 Ramirez de Velasco

Corrección de textos

Alma Gladys Girón

Diseño y diagramación

Diego Esaú Hernández Molina
Judith Samanta Romero de Ciudad Real

Apreciables docentes

La reforma Mi Nueva Escuela ha hecho posible que la Educación Física sea parte del Plan de estudio de Educación Media, considerando la importancia de esta asignatura en la formación integral de los estudiantes. En esta ocasión se hace la entrega de este programa de estudio 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.

En este Programa de estudio encontrarán contenidos, indicadores de logro, orientaciones sobre estrategias metodológicas y de evaluación de los aprendizajes, que son una herramienta curricular que facilita el desarrollo de las clases de Educación Física; brindan elementos que se articulan para crear actividades didácticas que resuelvan las necesidades de aprendizaje, de acuerdo con intereses y capacidades actuales de los estudiantes; garantizan condiciones básicas para aprendizajes significativos, que permitan un pleno desarrollo de competencias físico-funcionales y socioafectivas.

Tengo plena confianza en que ustedes leerán y analizarán el contenido de este programa de estudio, tomando en cuenta que cada institución educativa tiene sus propias características y condiciones, por lo que se deberá hacer las adecuaciones curriculares pertinentes, para asegurar los aprendizajes en el marco del Currículo prescrito. Además, los contenidos son de fácil comprensión y consecuentemente se facilita su desarrollo en las instituciones de Educación Media. A la vez se les incita a continuar la construcción de una sociedad en la que coexistamos con justicia, libertad y comprometidos con la mejora continua.

José Mauricio Pineda Rodríguez
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Índice

I. Presentación	5
1.1 Enfoque de la Educación Física	5
1.2 Competencias	6
1.3 Ejes temáticos	6
1.4 Ejes transversales	7
2.5 Articulación de los ejes temáticos, contenidos actitudinales y los ejes transversales en las unidades didácticas.....	7
1.6 Estructura y organización de la unidad didáctica.....	8
III. Orientaciones didáctico-metodológicas	9
3.1 Secuencia didáctica de la clase	9
IV. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes.....	10
IV. Unidades didácticas de Primer año de Bachillerato	11
4.1. Unidad 1	11
4.2. Unidad 2	13
4.3. Unidad 3	14
4.4. Unidad 4	15
Referencias bibliográficas	16

I. Presentación

El diseño de este programa de estudio se fundamenta en la continuidad de los indicadores de logro y contenidos del área motora de la Educación Física que tiene su inicio en el nivel de Educación Básica, Tercer Ciclo y continua en el nivel de Educación Media, con sus correspondientes ajustes en este nivel educativo.

Los contenidos se han organizado y articulado en cuatro unidades didácticas para una mejor versatilidad en su desarrollo y aplicación en las instituciones educativas. Los contenidos que conforman las unidades didácticas siguen una secuencia hacia un propósito fundamental, que es el fomento de condiciones neuromotoras, anatómicas y fisiológicas que potencialicen el desarrollo corporal; consecuentemente, los sistemas que hacen más funcional al organismo y también lo vuelven resistente a las enfermedades, mediante la ejercitación física constante y sistemática. Para este propósito se echa mano de los diversos medios que ofrece el contexto, como son la ejercitación física, la práctica deportiva y la práctica de otras actividades físicas que son accesibles en el medio.

Los contenidos programáticos responden a las preguntas de rigor para el diseño del currículo, como se explica a continuación:

¿Qué enseñar? Es decir, qué aspectos de la cultura, del saber conocer, del saber hacer y del saber ser deben potenciarse a través de estos programas de estudio y otros instrumentos curriculares sobre contenidos que se derivan de los ejes temáticos y ejes transversales que se concretan en aprendizajes y desarrollo de habilidades y actitudes respectivamente.

¿Cómo enseñar? En el apartado de sugerencias metodológicas que puede leerse más adelante, se explica los recursos didáctico-metodológicos que se han considerado y son compatibles con el enfoque de la asignatura.

¿Cuándo enseñar? En este sentido el programa de estudio ofrece una secuencia de indicadores de logro y contenidos que se ordenan en cuatro unidades didácticas, respondiendo a la organización y ordenamiento del año lectivo que ha establecido

el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología para Educación Media.

¿Qué, cómo y cuándo evaluar? En la estructura de las unidades didácticas están presentes los indicadores de logro, que son los referentes fundamentales para la planificación e implementación de la evaluación. Estos reflejan lo que se pretende que los estudiantes asimilen, fortalezcan y apliquen en la cotidianidad. Además, estos indicadores de logro facilitan la creación de criterios, consecuentemente instrumentos para la evaluación.

1.1 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 aprendizaje y el desarrollo anatómico, fisiológico, psicológico, socioafectivo y de habilidades neuro-fisiológicas específicas en los diferentes períodos sensibles del desarrollo evolutivo de los niños, las niñas y los jóvenes, estimulando la formación de una base perceptivo-motora sobre la cual se construyen los aprendizajes y las experiencias de vida exitosas.

Este enfoque promueve la adecuación, organización y articulación de los recursos, los contenidos, las actividades didácticas, las metodologías y las estrategias de evaluación para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, buscando construir la cultura de actividad física.

Además, considera las diversas formas de la actividad física, incluyendo el deporte y otras actividades como medios para la concreción de los objetivos curriculares, cambiando de la intención competitiva al propósito de cooperación, colaboración 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 e identidad autónoma.

1.2 Competencias

Competencias de grado

- Aplica recursos cognitivos, habilidades condicionales y de desarrollo motor, en la ejecución de actividades físicas, asumiendo retos de esfuerzo físico y de planificación mental.
- Demuestra desarrollo en las cualidades físicas básicas, al ejecutar actividades que demanden un desempeño físico funcional óptimo.
- Domina los fundamentos básicos de ajedrez, fútbol, baloncesto, balonmano, vólibol y softbol, al participar en juegos deportivos.

Competencias de unidad

- Demuestra capacidad de resistencia en actividades prolongadas, reconociendo que las calorías que consume con los alimentos son la fuente de energía.
- Domina la lectura del tablero y los movimientos de las piezas, aplicando conceptos básicos en el juego de ajedrez.
- Manifiesta disciplina en la práctica de tareas de resistencia anaeróbica láctica, valorando la frecuencia de las prácticas en la semana y el control de la carga.
- Demuestra habilidad en la práctica de los fundamentos de baloncesto, respondiendo a las exigencias físicas del juego.
- Aplica los principios y métodos básicos para ejercitar y desarrollar la fuerza de resistencia, considerando la prevención de lesiones.
- Aplica los principios y métodos básicos para ejercitar y desarrollar la fuerza explosiva, considerando la prevención de lesiones.
- Manifiesta desarrollo en los tres tipos de velocidad, al realizar actividades físicas en diversas circunstancias.
- Domina la técnica de cubrimiento del balón y tiro en el juego de fútbol, en situaciones de marcación del adversario.

1.3 Ejes temáticos

La Educación Física es una asignatura interdisciplinaria versátil, en la que convergen muchas ciencias relacionadas con el estudio del cuerpo-organismo, y el movimiento como sujeto y objeto de intervención. En el marco de la educación, y por la amplitud del conocimiento y experiencias sobre la actividad física y el organismo como generador de movimientos, es de rigor la selección y organización de ejes temáticos que en sus contenidos abordan áreas y ámbitos de interés para contribuir a la formación integral y al desarrollo evolutivo del estudiantado.

En concordancia con las premisas anteriores, se han seleccionado 3 ejes temáticos que a continuación se describen:

Habilidades físicas básicas y salud

El organismo del ser humano al nacer en condiciones normales está equiparado potencialmente con los sistemas que le permitirán evolucionar en la vida, también desarrollarse a partir de las relaciones con el medio natural y las condiciones creadas por el mismo ser humano en el contexto en el que vive.

Habilidades deportivas

El deporte es un fenómeno social, cultural y socio-emocional, por eso es necesario formar en los estudiantes las competencias necesarias en los deportes que más se practican en nuestro medio y otras actividades físico recreativas para que el estudiantado realice prácticas deportivas como parte de las actividades cotidianas; puedan integrarse a grupos para socializar, expresar emociones, sentimientos y valores, y que sean parte de los hábitos de vida saludables y productiva.

Actividad física y procesos metabólicos

El sometimiento del organismo a prácticas de ejercitación física, ya sea de forma sistemática o de manera irregular, conlleva a ajustes metabólicos de síntesis y degradación de compuestos orgánicos que le permiten al organismo reciclar productos de desecho para seguir funcionando, evolucionando o modificar la estructura de las biomoléculas, de tal manera que el organismo busca adaptarse a dichas condiciones de esfuerzo físico, aunque

esta condición de desarrollo alcanzada debe sufrir nuevas modificaciones con la variación y dosificación óptima para alcanzar un nivel superior.

1.4 Ejes transversales

Los ejes transversales en la Educación Física son fundamentalmente procedimientos que se ejecutan en paralelo al desarrollo de contenidos o acciones motoras y que de alguna manera deben practicarse y aprenderse, algunas veces volverse un hábito, porque van inmersos en las diversas conductas motoras y permiten un desarrollo armonioso del organismo, economía y eficiencia motriz.

Salud e higiene corporal

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.

Mecanismo de eficiencia motriz

En este eje transversal se pretende potenciar las facultades y propiedades del organismo, fundamentalmente aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y autonomía de movimientos en segmentos corporales pares, la bilateralidad, la activación física y mental, que potencie las cualidades físico-funcionales y prepare al organismo para iniciar acciones motoras que demandan mayor esfuerzo.

Habilidades socioemocionales

Con este eje transversal se procura la gestión de las emociones en los estudiantes, sobre la base del desarrollo de una adecuada autoestima a partir del autoconocimiento, la estructuración de

su auto concepto y las competencias físico-funcionales que se van estructurando a partir del desarrollo de los contenidos de los ejes temáticos. Además, se propician espacios lúdicos para 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 un medio para la expresión mediante la motricidad.

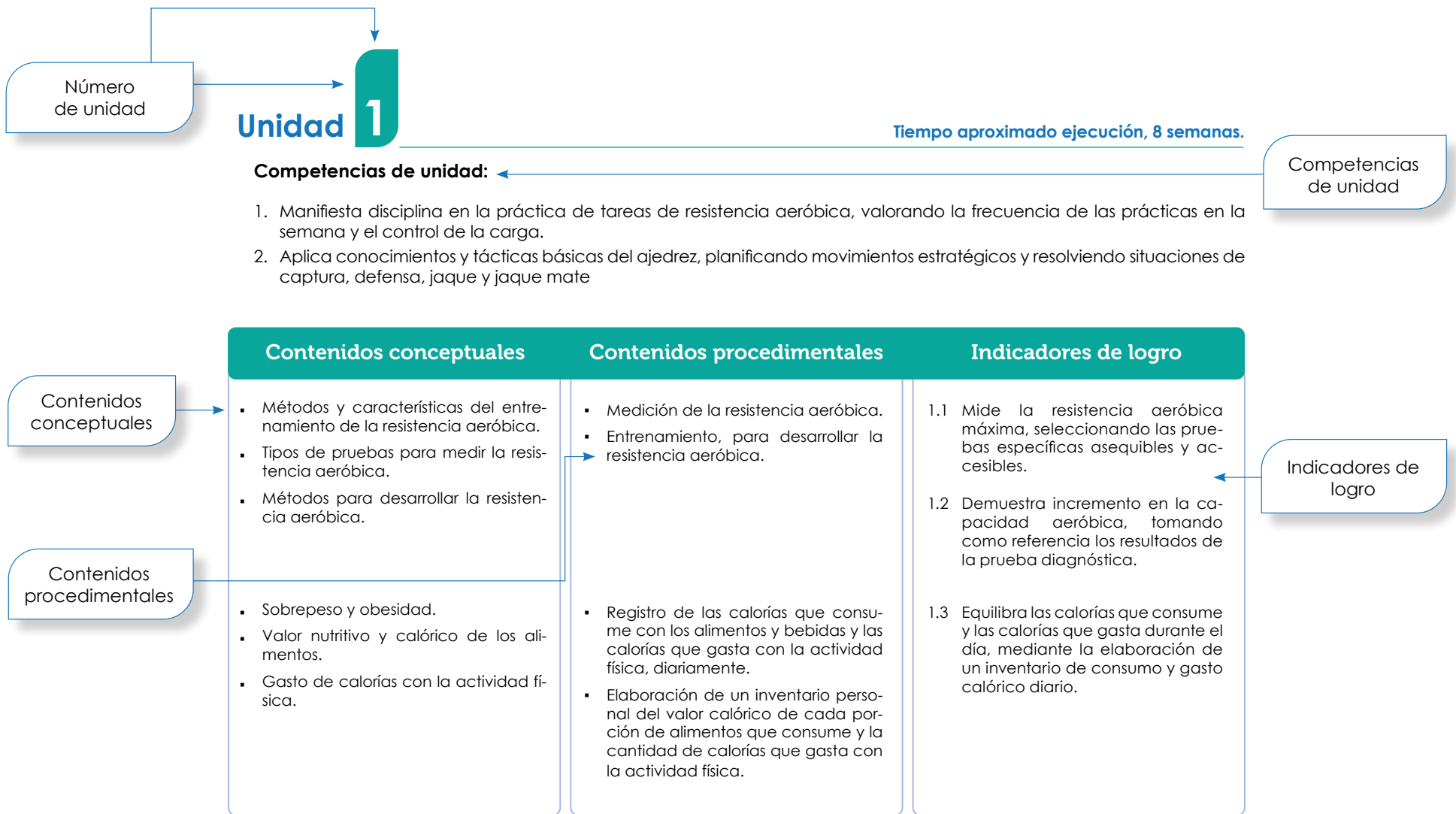
1.5 Articulación de los ejes temáticos, contenidos actitudinales y los ejes transversales en las unidades didácticas.

La estructura y organización de este programa de estudio cuenta con contenidos disciplinares, que corresponden a los ejes temáticos que son la base curricular de la asignatura de Educación Física, y también comprende contenidos que corresponden a los ejes transversales y contenidos actitudinales. Los tres tipos de contenido son importantes y tienen una participación activa en los aprendizajes.

La articulación de estos tres tipos de contenido sucede en el momento didáctico, en el desarrollo de la clase. A pesar de que generalmente se planifica en función de los contenidos disciplinares, como se mencionó anteriormente, los contenidos transversales y los contenidos actitudinales son parte de la estructura y organización curricular de la asignatura. En este contexto, es el docente quien debe hacer valer los contenidos actitudinales y los contenidos transversales en el desarrollo curricular, de lo contrario los aprendizajes no se complementan con las buenas prácticas y la conducta que se espera en la formación integral.

Los contenidos actitudinales y los ejes transversales son un complemento que se articula como parte de la práctica en el desarrollo de los contenidos disciplinares, estos muchas veces hacen la diferencia entre instrucción y formación educativa, porque en el caso de la Educación Física, el movimiento en sus diversas manifestaciones, solo es el medio para educar.

1.6 Estructura y organización de la unidad didáctica.



III. Orientaciones didáctico-metodológicas

La concreción de los contenidos que este programa ofrece debe orientarse a partir de conocimientos, este aprendizaje cognitivo hará significativas las prácticas, aportando seguridad y autonomía en el estudiantado, habrá más conciencia sobre la importancia que la asignatura tiene en la formación integral y en la vida en general, de tal manera que la actividad física llegue a ser parte de la cotidianidad diaria. Muchos de estos contenidos conceptuales se desarrollan utilizando recursos audiovisuales que muestren los procesos bioquímicos que ocurren en el interior del organismo en el momento en el que las personas ejecutan la actividad física, aprovechando la tecnología que está al alcance de todos. Además, estos recursos audiovisuales sirven como apoyo para mostrar procedimientos y gestos técnicos con efectos de producción que facilitan su comprensión.

Lo fundamental y básico que debe considerarse en la mediación didáctica metodológica de la clase de Educación Física, 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, implicando la aplicación de metodologías activas, a la vez un sistema de evaluación flexible, basado en la evaluación de procesos. De esta manera se crean las condiciones favorables para los aprendizajes significativos a la medida de cada estudiante, además, se estimula el desarrollo neurofisiológico y físico acorde con las condiciones actuales de los estudiantes.

La aplicación de metodologías activas en la clase de Educación Física debe complementarse con explicaciones, demostraciones y ejemplificaciones como referencias, para lograr un índice alto de comprensión y ejecuciones de tareas y acciones físicas.

2.1 Secuencia didáctica de la clase

La secuencia didáctica es el proceso ordenado que se debe seguirse en la implementación de una clase práctica, con este

proceso se garantiza que las actividades didácticas que se planifiquen sean coherentes y se orienten hacia la concreción de los indicadores de logro cumpliendo con principios didácticos. Comprende 3 fases que se describe a continuación:

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 que estimulan 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 fisio-motoras esperadas según el indicador de logro y el desempeño particular en cada estudiante. Además, si las actividades que se plantean son más de una, deben tener relación secuencial entre ellas, de lo fácil a lo complejo, sin perder de vista la intencionalidad educativa del indicador, buscando al mismo tiempo la adaptación y experimentación por parte del estudiante, respecto a las habilidades implicadas, para generar 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 espera haya afianzado en la fase anterior o al menos tome en cuenta aspectos de éstos. Este tipo de actividades requiere 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 ha aprendido. En la parte final de esta fase se consideran actividades de vuelta a la calma, que son ejercicios de baja intensidad que permiten la regulación fisiológica del organismo.

III. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

Muchas veces cuando se habla de la evaluación de los aprendizajes, solo se hace referencia a la asignación de calificaciones a determinadas conductas motrices o al dominio de conocimientos, sin embargo, la evaluación va más allá, es parte del mismo proceso de aprendizaje y debe tomar en cuenta las circunstancias en las que se ha realizado el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como las características de aprendizaje, el desarrollo y la condición de los estudiantes durante el proceso.

La evaluación de los aprendizajes en la asignatura de Educación Física debería comenzar con una evaluación diagnóstica, los resultados de esta evaluación sirven de referencia para compararlos con los resultados que se van teniendo en el proceso, estos orientan para decidir si se ajusta el plan o se continúa tal y como está y también se comparan con los resultados de la evaluación final y se verifica cuánto aprendieron y desarrollaron durante el año lectivo.

También es importante observar la actuación de los estudiantes durante las prácticas, respecto a capacidades y habilidades, la aplicación de aspectos teóricos y la demostración de conductas socioafectivas durante la clase. De igual manera se debe hacer retroalimentación en aquellos aspectos donde los estudiantes manifiesten deficiencia o que pueden superar la actuación, 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. Por eso tiene mucha relevancia seguir la secuencia didáctica que se propone en los programas de estudio, porque cada fase tiene una razón de ser en el desarrollo de la clase.

Para finalizar un período se realiza la evaluación sumativa, en la que 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 tres tipos principales de actividades para la 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 manifiesten 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 objetivas para recolectar información sobre los aprendizajes y procesos que los estudiantes dominan y aplican, como el registro de información 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.

La evaluación, en sus tres tipos, debe ser planificada, consecuentemente se elaboran los instrumentos y recursos, esto implica a la vez, elaborar criterios de evaluación a partir de los indicadores de logro que se sitúan en las unidades didácticas que va a evaluar.

Competencias de unidad:

1. Manifiesta disciplina en la práctica de tareas de resistencia aeróbica, valorando la frecuencia de las prácticas en la semana y el control de la carga.
2. Aplica conocimientos y tácticas básicas del ajedrez, planificando movimientos estratégicos y resolviendo situaciones de captura, defensa, jaque y jaque mate

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Métodos y características del entrenamiento de la resistencia aeróbica. ▪ Tipos de pruebas para medir la resistencia aeróbica. ▪ Métodos para desarrollar la resistencia aeróbica. ▪ Sobrepeso y obesidad. ▪ Valor nutritivo y calórico de los alimentos. ▪ Gasto de calorías con la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Medición de la resistencia aeróbica. ▪ Entrenamiento, para desarrollar la resistencia aeróbica. ▪ Registro de las calorías que consume con los alimentos y bebidas y las calorías que gasta con la actividad física, diariamente. ▪ Elaboración de un inventario personal del valor calórico de cada porción de alimentos que consume y la cantidad de calorías que gasta con la actividad física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Mide la resistencia aeróbica máxima, seleccionando las pruebas específicas asequibles y accesibles. 1.2 Demuestra incremento en la capacidad aeróbica, tomando como referencia los resultados de la prueba diagnóstica. 1.3 Equilibra las calorías que consume y las calorías que gasta durante el día, mediante la elaboración de un inventario de consumo y gasto calórico diario.

Contenidos conceptuales

- Introducción al tablero y las piezas de ajedrez.
- Movimientos básicos de cada pieza en el juego de Ajedrez.
- Conceptos de captura, defensa, jaque y jaque mate en el juego de Ajedrez.

Contenidos procedimentales

- Lectura del tablero de ajedrez.
- Ubicación, valor y forma de mover cada pieza en el tablero.
- Ganancia y recuperación de piezas.
- Ejercitación aplicando los conceptos de captura, defensa, jaque y jaque mate.

Indicadores de logro

- 1.4 Planifica mentalmente el movimiento de las piezas, utilizando conocimientos sobre el tablero y los conceptos básicos.
- 1.5 Muestra dominio en los movimientos básicos y especiales de las piezas, aplicando los conceptos de captura, defensa, jaque y jaque mate.
- 1.6 Aplica tácticas básicas de ataque y defensa, razonando el propósito de los movimientos y el riesgo de captura de sus piezas.

Contenidos actitudinales

- Perseverancia
- Respeto hacia los demás

Contenidos transversales

- Activación mental y física
- Hidratación
- Cooperación

Competencias de unidad:

1. Manifiesta disciplina en la práctica de tareas de resistencia anaeróbica láctica, valorando la frecuencia de las prácticas en la semana y el control de la carga.
2. Demuestra habilidad en la práctica de los fundamentos de baloncesto, respondiendo a las exigencias físicas del juego.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Métodos y características del entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica. ▪ Volumen máximo de oxígeno. ▪ Tipos de pruebas para medir la resistencia anaeróbica láctica. ▪ Métodos principales para desarrollar la resistencia anaeróbica láctica. ▪ Reglas básicas del juego de baloncesto. ▪ Estrategias de ataque y defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Medición de la resistencia anaeróbica láctica. ▪ Entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica, con esfuerzos intensos de 20 a 120 segundos. ▪ Fundamentación del baloncesto. <ul style="list-style-type: none"> - Rebotes - Pases - Tiros al aro ▪ Aplicación de estrategias de ataque y defensa en el juego de baloncesto. ▪ Aplicación de las reglas básicas en el juego. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1 Demuestra incremento en la capacidad anaeróbica láctica, tomando como referencia los resultados de la prueba diagnóstica. 2.2 Define con ejemplos el consumo máximo de oxígeno, enumerando beneficios al incrementarlo. 2.3 Domina con seguridad los rebotes del balón de baloncesto en diversas circunstancias de juego. 2.4 Aplica las diferentes técnicas de pase del balón de baloncesto, según las circunstancias de juego. 2.5 Demuestra habilidad y precisión al ejecutar las diferentes técnicas de entrada y tiro al aro, según las circunstancias de juego en el baloncesto.

Contenidos actitudinales

- Autonomía
- Perseverancia
- Disposición

Contenidos transversales

- Consciencia corporal
- Bilateralidad
- Cooperación

Competencias de unidad:

1. Demuestra mejora en la aplicación de la fuerza de resistencia, al participar en actividades físicas diversas.
2. Demuestra mejora en la aplicación de la fuerza explosiva, al participar en actividades físicas diversas.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> Métodos y características del entrenamiento de fuerza de resistencia Tipos de pruebas para medir la resistencia a la fuerza. Métodos principales para desarrollar la fuerza de resistencia. Indicadores básicos de la creatividad motriz: originalidad, fluidez, flexibilidad, calidad, redefinición, abstracción, síntesis e inventiva. Proceso de la creatividad motriz. Etapas: preparación, incubación, iluminación, verificación. Definición y características del entrenamiento de fuerza explosiva Prueba de salto vertical, sin impulso. Prueba de lanzamiento de balón medicinal. Métodos principales para desarrollar la fuerza explosiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Medición de la fuerza de resistencia en las extremidades y tronco. Sesiones de entrenamiento de la fuerza de resistencia en las extremidades y tronco. Ejecución de acciones motrices creativas individualmente, con y sin materiales. Ejecución de acciones motrices nuevas, creativas en grupo, con y sin materiales. Medición de la fuerza explosiva de piernas con el test de salto vertical. Medición de la fuerza explosiva de brazos, utilizando pesos. Entrenamiento para la fuerza explosiva en brazos y piernas. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1 Mide la fuerza de resistencia máxima de sus extremidades y el tronco, seleccionando las pruebas específicas asequibles y accesibles. 3.2 Demuestra mejora en la fuerza de resistencia, tomando como referencia los resultados de la prueba diagnóstica. 3.3 Muestra movimientos creativos con su cuerpo en diversas situaciones, y más allá del repertorio motriz que maneja. 3.4 Mide la fuerza explosiva máxima de sus extremidades, seleccionando pruebas específicas asequibles y accesibles. 3.5 Demuestra mejora en la fuerza explosiva de las extremidades, a partir de los resultados de la prueba diagnóstica.

Contenidos actitudinales

- Perseverancia
- Seguridad de sí mismo

Contenidos transversales

- Activación corporal
- Hidratación
- Medidas de prevención de lesiones

Competencias de unidad:

1. Manifiesta desarrollo en los tres tipos de velocidad, al realizar actividades físicas en diversas circunstancias.
2. Domina la técnica de cubrimiento del balón y tiro en el juego de fútbol.

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Indicadores de logro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de velocidad, rapidez y de agilidad. ▪ Definición y características de velocidad de reacción. ▪ Definición y características de velocidad gestual. ▪ Definición y características de velocidad de desplazamiento. Características y técnica. ▪ Control, cubrimiento y conducción del balón y tiro de pase y al arco. ▪ Estrategias de defensa y ataque en el juego de fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prácticas de velocidad de reacción, ante estímulos visuales, auditivos o táctiles. ▪ Practica de rapidez y precisión en movimientos estereotipados con y sin materiales didácticos. ▪ Prácticas de la técnica de desplazamiento con velocidad en la carrera individuales y de relevos, en tramos de 50, 100 y 200 m. ▪ Aplicación de técnicas de control, cubrimiento y conducción del balón. ▪ Prácticas de pases y de tiro al arco. ▪ Practica de estrategias de ataque y defensa en el juego 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1 Discrimina los términos de velocidad, rapidez y agilidad, relacionándolos en las acciones motoras. 4.2 Demuestra velocidad de reacción y orientación de la conducta motriz, en respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles, generados en situaciones definidas. 4.3 Demuestra aceleración en carreras de distancias cortas, utilizando gestos técnicos específicos para la velocidad de desplazamiento. 4.4 Aplica la técnica de cubrimiento del balón en posición estática y al conducir el balón en situación de juego. 4.5 Domina la técnica de pases del balón de fútbol y de tiro al marco en diversas circunstancias, con énfasis en la precisión. 4.6 Desempeña el rol que le corresponde al participar en la ejecución de estrategias de ataque y defensa en equipo en situaciones de juego.

Contenidos actitudinales

- Respeto hacia los demás
- Perseverancia
- Cooperación

Contenidos transversales

- Activación mental y física
- Medidas de prevención de lesiones
- Hidratación

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.
- Bowers, R y Fox, E. (1995). *Fisiología del Deporte*. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana S.A.
- 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.
- Campos S. Gladys E. (2003). *Actividad física y salud para la vida (Libro de texto para alumnos)*. Armenia, Colombia. Editorial Kinesis.
- Shephard, R. (2000). *La Resistencia en el Deporte*. España (2ª Ed.). Editorial Paidotribo.
- Ministerio de Educación de El Salvador (2016). *Evaluación al Servicio del Aprendizaje y el Desarrollo*. San Salvador, El Salvador.
- Cenizo J.M (2007). Desarrollo de la creatividad motriz utilizando los recursos materiales de Educación Física [archivo PDF]. Recuperado de <https://acortar.link/jVcpRd>
- Cenizo J.M (2007). Desarrollo de la creatividad motriz utilizando los recursos materiales de Educación Física [archivo PDF]. Recuperado de <https://n9.cl/qllcsn>
- El acrosport. (s.f.). Recuperado de <https://acortar.link/5yLVnN>
- Reverter, J. Gil, A. Plaza, D (2009, junio). El desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica en adolescentes y preadolescentes [archivo PDF]. Recuperado de <https://acortar.link/B5ts5O>



MI
**NUEVA
ESCUELA**
Reforma Educativa



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**