



## FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA

La sociedad actual precisa incorporar a la Cultura y a la Educación, conocimientos, destrezas y actitudes que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

El/la adolescente concede un gran valor a su cuerpo, a la preocupación de su imagen y a lo que de él/ella piensen los demás, como también al dominio de su corporeidad. Estas razones conforman el fin que fundamenta la práctica sistemática de actividades físicas. El cuidado del cuerpo, de la salud y la utilización productiva del tiempo libre, mediante las prácticas deportivas y recreativas, constituyen una demanda del mundo juvenil. El cuerpo humano en movimiento es un instrumento de adaptación del individuo a su medio, tanto en sus horas productivas como en las de tiempo libre.

La Educación Física favorece al equilibrio biosicosocial mediante la toma de conciencia, la autorregulación y la responsabilidad por el accionar del propio cuerpo. Es un valioso instrumento de relacionamiento social para expresar sentimientos y crear códigos de comunicación.

El enfoque constructivista en la Educación Física se caracteriza por el aprendizaje de competencias que proporcionan al/la alumno/a un comportamiento motor diversificado y complejo para adaptarse a las demandas y desafíos psicomotores en lo cotidiano.

Así mismo, forma parte, en la nueva orientación de la Educación Física, la Educación para la Salud, que tiende a la consecución de estilos de vida saludables más que al rendimiento físico – deportivo.

El/la estudiante necesita desarrollar capacidades que suponen hábitos en la práctica de ejercicios físicos, higiene y alimentación equilibrada, a fin de promocionar su salud.







## DESCRIPCIÓN DEL ÁREA

La Educación Física en la Educación Media promueve la actividad corporal como medio para la construcción de un estilo de vida saludable; en consecuencia, los/as estudiante serán orientados para realizar actividades físicas, deportivas y recreativas, fortaleciendo su salud, y desarrollando actitudes personales y sociales positivas.

Para la concreción de lo expuesto, el área se organiza en tres componentes: Deportes, Gimnasia y Recreación, que se trabajarán a lo largo de los tres años.

### **Deportes**

La práctica de las actividades deportivas es reconocida como factor importante para la salud psicofísica de los/as jóvenes, como un medio de integración social y preventivo contra ciertas influencias nocivas de la vida moderna (sedentarismo, alcoholismo, drogadicción, violencia, otros)

El deporte tiene un tratamiento abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidades u otros criterios de discriminación, respondiendo a finalidades eminentemente educativas.

**La propuesta de contenidos de este componente se presenta de manera genérica, abierta y selectiva. En ella se consideran el conocimiento y la práctica de los deportes habituales en el entorno. También plantea el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades específicas, tanto en las modalidades colectivas como individuales, con orientación recreativa o competitiva.**

La práctica de los deportes, en el 2° curso de la educación media, plantea actividades colectivas e individuales de tipo alternativo con significado y funcionalidad para los/as jóvenes, estas actividades se orientan a: Observar y cumplir las normas de la conducta deportiva, aprender a manejar con equilibrio y madurez las potencialidades y limitaciones en sus desempeños y a valorar el trabajo en equipo y sus aspectos de perseverancia, cooperación, lealtad y dedicación a la tarea común.



 **Gimnasia**

La adolescencia requiere un afianzamiento y reorganización del dominio corporal y motriz, lo que implica la racionalización de actividades sistemáticas, orientadas hacia el reconocimiento y perfeccionamiento del cuerpo y su motricidad. Los trabajos gimnásticos constituyen un medio indispensable en este proceso de reajuste de las capacidades físicas orgánicas y coordinativas del/la joven.

En el contexto de la Educación Física, la gimnasia se hace significativa como saber para toda la vida, busca su aplicación en las variadas situaciones vitales, laborales, profesionales, entre otras.

Este componente plantea contenidos orientados al logro de saberes requeridos para manejar los fundamentos, métodos y técnicas de entrenamiento de las distintas capacidades orgánicas y neuromusculares. A través de los contenidos se apunta a la práctica de las distintas modalidades gimnásticas, donde el/la alumno/a, en forma autónoma y sistemática, practique actividades corporales y motrices que respondan a sus intereses y posibilidades.

 **Recreación**

Este componente enfatiza actividades recreativas y lúdico-deportivas en el entorno habitual y en medio natural. Estas actividades para su ejecución se plantean desde la planificación en función de las necesidades, el disfrute y la optimización del tiempo libre.





El ámbito de la Recreación es ilimitado, responde a un proceso educativo-formativo permanente, que abre espacios al/la estudiante para su descarga emocional, y para la utilización adecuada del tiempo libre a nivel personal, familiar y comunitario. Posibilita la adquisición de conocimientos, destrezas y habilidades para un desarrollo integral y armónico de la personalidad.

Así mismo, en este componente se incorporan contenidos que sensibilizan a los/as alumnos/as sobre el medio natural, fomentando el conocimiento, respeto, conservación y disfrute del mismo.



## OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS TECNOLOGÍAS ORIENTADOS AL LOGRO DE COMPETENCIAS GENERALES

Conforme con los fines y objetivos de la educación paraguaya, con los objetivos del Nivel Medio fundamentados en la Ley General de Educación y en los pilares de la educación para el siglo XXI propuestos por la UNESCO, el área de Educación Física y sus Tecnologías ofrecerá espacios de aprendizaje para que los/as estudiantes del segundo curso de la Educación Media, de acuerdo con sus diferencias individuales:

-  **Apliquen** conocimientos, destrezas y actitudes en la planificación y ejecución sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas, constituyéndose en un agente de cambio para la construcción de un modelo de vida sana y proactiva.
-  **Demuestren** mejora en sus cualidades físicas orgánicas y neuromusculares aplicando nociones sobre teoría y método de entrenamiento físico, en un proceso de autorregulación y superación.
-  **Demuestren** rendimiento en sus capacidades motoras aplicando los fundamentos técnicos – tácticos y reglamentarios en la práctica de actividades físicas-deportivas y recreativas interactuando con los demás y el medio ambiente, en un marco de convivencia ética.
-  **Demuestren** actitudes de convivencia armónica conforme a las normas socialmente aceptadas, con capacidad de autonomía y crítica reflexiva para transformar la realidad personal y colectiva.














## OBJETIVOS DE LA DISCIPLINA ORIENTADOS AL LOGRO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL SEGUNDO CURSO

Se pretende que los alumnos y las alumnas, al finalizar el segundo curso de la Educación Media, de acuerdo con sus diferencias individuales:

-  **Planifiquen y ejecuten** actividades físicas, deportivas y recreativas que les permitan satisfacer sus propias necesidades corporales y motrices creando espacios para la promoción familiar y social.
-  **Demuestren** progreso en sus capacidades físico-orgánicas aplicando nociones sobre teoría y metodología del entrenamiento y asumiendo actitudes de exigencia y superación.
-  **Apliquen** fundamentos biológicos y fisiológicos en la práctica de la actividad física, valorando su implicancia en el mejoramiento de su salud.
-  **Demuestren** capacidades expresivas y motrices en diversas manifestaciones gimnásticas que les permitan satisfacer necesidades corporales, generando un vínculo disfrutable con la actividad física.
-  **Demuestren** capacidades deportivas individuales y colectivas con niveles crecientes de eficiencia técnico-táctica y reglamentaria en la práctica de los deportes seleccionados, en un marco de respeto, de honestidad y de cooperación.
-  **Interactúen** en actividades recreativas diferenciadas que evidencien su capacidad de relación con los demás y el medio ambiente, optimizando el tiempo libre.
-  **Demuestren** actitudes de convivencia armónica, dialogando, reflexionando y adoptando una postura crítica en su desarrollo personal y social a través de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas.












## DESCRIPCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS UNIDADES TEMÁTICAS:

La disciplina está organizada en tres componentes: Gimnasia, Deportes y Recreación. Cada componente se organiza en unidades temáticas según se ilustra en el siguiente cuadro.

Unidades Temáticas			
1) Actividad Física y Salud	2) Condición Física y Motriz	3) Actividades Deportivas	4) Actividades recreativas

### *Las unidades temáticas responden al/la:*

-  Nivel de desarrollo corporal, motor, intelectual y afectivo volitivo de los/as estudiantes.
-  Continuidad y articulación con los ejes temáticos programáticos del 1° curso.
-  Articulación de los tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales que interactúan ente sí.
-  Orientación de contenidos con un matiz transversal.
-  Consideración de la lógica interna entre los objetivos y contenidos.

Estas unidades temáticas serán las mismas para los tres años del bachillerato; su organización en términos de alcance y secuencia plantean capacidades para cada año.

## 1) Actividad Física y Salud

Los contenidos propuestos en esta unidad temática hacen referencia a los componentes internos y agentes externos que condicionan la práctica de la Educación Física, donde el/la estudiante llegue a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades físico-orgánicas, a fin de ejecutar actividades corporales, a partir de conocimientos destrezas y actitudes que le permitan tomar decisiones autónomas y fomentar la propia responsabilidad hacia el cuerpo y su movimiento.



Presenta contenidos relacionados con el conocimiento de factores biológicos de la conducta motriz, con un claro énfasis hacia su vinculación con la salud y calidad de vida.

Como contenidos a ser trabajados se plantea:

- ✓ Examen físico: Orgánico – neuromuscular
- ✓ Higiene – Nutrición – Primeros Auxilios
- ✓ Calentamiento orgánico – muscular
- ✓ Otros

## 2) Condición física – motriz

La propuesta de contenidos agrupados dentro de esta unidad va dirigida al desarrollo de las capacidades físicas orgánicas y al reajuste de las cualidades coordinativas abordando dos grandes sub-ejes:

### A. Cualidades orgánicas

- a.1. Partiendo de un acondicionamiento físico general se pretende enfatizar la mejoría de las cualidades orgánicas (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad), encaminada al logro de un desarrollo específico conforme a los requerimiento del/la adolescente.
- a.2. Agrupa contenidos de exploración, conocimiento, evaluación autoplanificación y desarrollo de las capacidades físicas. Las capacidades desarrolladas a partir de estos contenidos están en estrecha relación con las otras unidades temáticas y con las de salud.
- a.3. En este bloque se trabajan el calentamiento de manera específica, sin dejar de considerar que el mismo forma parte de todo proceso didáctico de las actividades físicas, deportivas y recreativas.
- a.4. Al plantear los conocimientos sobre métodos de entrenamiento a los/as alumnos/as se pretende que conozcan los conceptos básicos, expuestos de manera sencilla y con formas de aplicación fáciles, prácticas y útiles que desarrollen la autonomía plena.

### B. Cualidades motrices

- b.1. Las cualidades motrices (coordinación, agilidad, ritmo y reacción, se refieren al aspecto cualitativo de la habilidad motriz y que están íntimamente relacionadas con otros contenidos. Constituyen la base y el complemento de las actividades deportivas.






- b.2. En este bloque de contenidos se trata de mejorar las posibilidades de rendimiento motor, procurando el dominio, ajuste y control corporal facilitando la percepción y comprensión de la acción; es decir, se ayuda al/el alumna/o a conocer en movimiento y modificar por sí mismo sus movimientos. Para el desarrollo de estos contenidos se plantea la utilización de los diferentes métodos o modalidades gimnásticas, considerando las necesidades, intereses y diferencias en términos de la realidad corporal motriz de los/as estudiantes. Las variadas formas gimnásticas practicadas (deportiva, rítmica, calistémica, aeróbica, jazz y otros) se orientarán hacia el logro de la perfección y especialización de las cualidades motrices, haciéndose progresivamente más complejas y específicas.
- b.3. El tratamiento didáctico de estos contenidos pueden tener múltiples enfoques según sean trabajados en forma específica o relacionados con otros contenidos.

### 3) Actividades Deportivas

Esta unidad temática comprende los deportes individuales y los deportes colectivos.

La concreción de estos contenidos debe considerar:

-  La orientación hacia la **especialización**, teniendo en cuenta el mayor dominio motor y las diferencias individuales a los/as alumnos/as planteando actividades cada vez más específicas y encaminadas a lograr mayor eficiencia en la aplicación de la técnica y la táctica del deporte o deportes seleccionados.
-  El carácter cíclico de esta unidad de contenido, que ha sido trabajado desde el segundo ciclo de la E.E.B. y en el primer curso de la E.M., diferenciándose su tratamiento en grados crecientes de profundidad y perfeccionamiento.
-  La vinculación de estos contenidos con una escala de valores y actitudes socialmente aceptadas que precisan la presentación de actividades generadas de motivación y de participación, crean un clima de cooperación basado en el trabajo en equipo donde la tolerancia y la valoración de la propia actividad se transfiera a la vida diaria personal y de relación social.

📖 La determinación de las modalidades deportivas a practicar responderá a diferentes criterios tales como:

- Espacio en infraestructura institucional.
- Interés y selectividad de los/as alumnos/as
- Prácticas deportivas significativas en la comunidad.
- Profundización y perfeccionamiento de un deporte determinado.

## 4) Actividades recreativas

Esta unidad temática se desglosa en dos contextos: En la institución y en la naturaleza.

Tiene como finalidad la consolidación y fortalecimiento de las actividades recreativas como parte de la educación integral de los/as jóvenes y su proyección a la vida cotidiana de relación.

### A. Actividades recreativas en la institución

Se enfatiza la planificación y ejecución de las variadas actividades recreativas (culturales, artísticas, deportivas y otras) para desarrollar capacidades tendientes a mejorar el equilibrio personal y social del/la adolescente; como también generar en el/ella iniciativas de proyección comunitaria, constituyéndose en agentes proactivos, en la utilización provechosa del tiempo libre.

Es necesario que los/as alumnos/as manejen conceptos y procedimientos básicos referentes a la recreación.

Se utilizan capacidades desarrolladas a partir de las unidades temáticas (gimnasia y deportes) adaptándolas a los objetivos propuestos y recursos disponibles.

### B. Actividades en contacto con la naturaleza

El tratamiento de estos contenidos tiene consideraciones específicas derivadas del entorno donde se desarrollan (fuera del ámbito o espacio escolar)

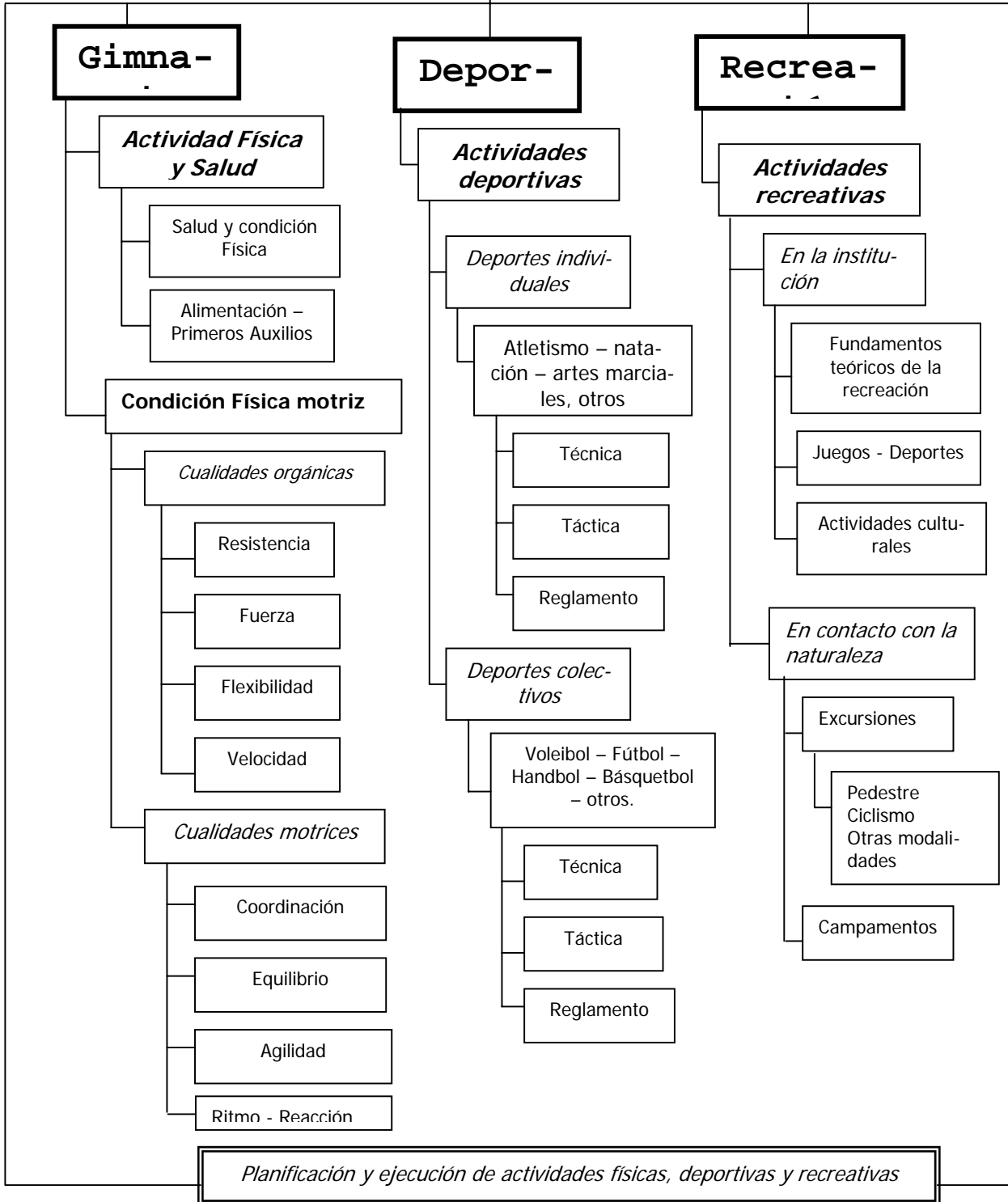
Las actividades se deben plantear desde dos realidades: El conocimiento sobre el medio natural, donde se incluyen conceptos, procedimientos y actitudes que se desarrollarán en el marco escolar; y el conocimiento in situ del medio y la aplicación práctica de habilidades y actitudes que se desarrollan en el medio natural.

Esta unidad temática construye un espacio para trabajar significativamente la Educación ambiental y desarrollo sostenible, enfatizando la concreción de la educación en valores.

El desarrollo de estos contenidos fuera del entorno escolar precisa de una organización y coordinación de tiempos horarios y clases.

Es aconsejable e interesante que su puesta en práctica sea a través de proyectos interdisciplinarios.



# Educación Físi-










## EDUCACIÓN FÍSICA



Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
<p><b>Actividad Física y Salud</b></p>	<p> Reconocer los efectos que produce la práctica habitual de la actividad física sobre el organismo y la salud.</p> <p> Aplicar normas básicas de alimentación adecuada y de primeros auxilios en la práctica eficiente de actividades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Analiza</b> los resultados de su examen médico inicial.</li> <li>• <b>Acepta</b> críticamente su condición física inicial como punto de partida hacia la superación personal.</li> <li>• <b>Analiza</b> las adaptaciones mas importantes que produce el entrenamiento físico sobre:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- El aparato circulatorio</li> <li>- El aparato respiratorio</li> <li>- El aparato locomotor</li> <li>- El sistema nervioso</li> </ul> </li> <li>• <b>Toma conciencia</b> de los beneficios que produce la práctica sistemática de la actividad física en la mejora de la salud.</li> <li>• <b>Comprende</b> conceptos de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación, nutrición y actividad física.</li> </ul> </li> <li>• <b>Elabora</b> dietas diarias y sencillas conforme a los requerimientos nutricionales que precisa su organismo.</li> <li>• <b>Reconoce</b> el efecto positivo de la alimentación adecuada sobre el organismo.</li> <li>• <b>Aplica</b> normas básicas de alimentación adecuada en su vida cotidiana.</li> <li>• <b>Identifica</b> las lesiones más comunes que su producen en la práctica de actividades físicas deportivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Contusiones</li> <li>-Esguinces</li> <li>-Tendinitis</li> <li>-Calambres</li> <li>-Luxaciones</li> </ul> </li> </ul>




Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplica</b> la norma de prevención y tratamiento básico en el caso de lesiones y accidentes producidos en la práctica de actividades físicas deportivas.</li> <li>• <b>Emprende</b> con responsabilidad acciones tendientes a evitar riesgos y accidentes en la práctica de actividades físicas deportivas.</li> </ul>
<b>Condición Física Motriz</b>	 Aplica métodos básicos de entrenamiento en la mejora de las cualidades físicas orgánicas y neuromusculares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conoce</b> su nivel inicial y <b>comprueba</b> su progreso a través de los resultados obtenidos en las aptitud física.</li> <li>• <b>Identifica</b> normas a seguir en la planificación de un calentamiento general.</li> <li>• <b>Realiza</b> ejercicios de calentamiento en forma individual y grupal respetando las normas.</li> <li>• <b>Asume</b> el compromiso de realizar el calentamiento a fin de preparar su organismo y prevenir lesiones.</li> <li>• <b>Reconoce</b> la incidencia de la flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad en la práctica de actividades físicas – deportivas – recreativas.</li> <li>• <b>Aplica</b> métodos de entrenamiento de flexibilidad:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Método dinámico</li> <li>✓ Prácticas individuales y grupales.</li> </ul> </li> <li>• <b>Elabora y ejecuta</b> rutinas personales de ejercicios de flexibilidad.</li> <li>• <b>Reflexiona</b> sobre los resultados obtenidos en la ejecución de su rutina personal de ejercicios de flexibilidad.</li> <li>• <b>Aplica</b> métodos específicos de entrenamiento de resistencia.             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aeróbica : Carrera continua, y variada.</li> <li>✓ Anaeróbica: Carreras cortas, otros.</li> </ul> </li> <li>• <b>Elabora</b> y ejecuta una rutina personal de ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica.</li> <li>• <b>Reflexiona</b> sobre los resultados obtenidos en la ejecución de rutina personal de ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica.</li> </ul>


Unidades Temáticas	Objetivos De Unidad	Capacidades
	 Desarrollar capacidades motrices y expresivas en actividades gimnásticas a través del cuerpo en movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprende</b> el concepto de fuerza y los factores que inciden en su desarrollo.</li> <li>• <b>Conoce</b> los efectos que produce el entrenamiento de la fuerza.</li> <li>• <b>Aplica</b> métodos que favorecen el acondicionamiento de la fuerza               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fuerza – resistencia general                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios localizados individuales y en parejas</li> <li>- Ejercicios sin o con pequeñas sobrecargas</li> </ul> </li> <li>✓ Fuerza – velocidad                   <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicios de saltos y lanzamientos</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Elabora y practica</b> una rutina personal de ejercicios de fuerza.</li> <li>• <b>Reflexiona</b> sobre los resultados obtenidos en la ejecución de rutina personal de ejercicios de fuerza.</li> <li>• <b>Comprende</b> el concepto de velocidad.</li> <li>• <b>Analiza</b> los factores que inciden en el desarrollo de la velocidad.</li> <li>• <b>Aplica</b> métodos de entrenamiento de la velocidad.</li> <li>• <b>Reflexiona</b> sobre los resultados obtenidos en la ejecución de rutina personal de ejercicios de velocidad.</li> <li>• <b>Demuestra perseverancia</b> en la práctica de ejercicios que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de sus capacidades físicas en función de las necesidades y/o posibilidades.</li> <li>• <b>Comprende</b> el concepto de: Equilibrio, coordinación y agilidad.</li> <li>• <b>Practica</b> ejercicios de equilibrio estático y dinámico:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sobre aparatos</li> <li>✓ Durante desplazamientos en cambios de dirección.</li> </ul> </li> </ul>

Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Practica</b> ejercicios de coordinación dinámica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carreras, saltos y giros sobre distintos aparatos</li> </ul> </li> <li>• <b>Ejecuta</b> ejercicios de agilidad en el ajuste y control del cuerpo.</li> <li>• <b>Practica</b> ejercicios con combinaciones de equilibrio, coordinación y agilidad (circuitos)</li> <li>• Planifica y ejecuta rutinas de modalidades gimnásticas variadas que integren cualidades motrices.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rítmica</li> <li>✓ Jazz</li> <li>✓ Aeróbica</li> <li>✓ Calisténica</li> <li>✓ Artística</li> <li>✓ Deportiva</li> </ul> </li> <li>• <b>Toma</b> conciencia de la importancia del desarrollo de las cualidades motrices para responder a requerimientos corporales en la vida cotidiana.</li> </ul>
<b>Actividades Deportivas</b>	 Aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en la práctica de deportes individuales fomentando actitudes de autosuperación y tolerancia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Analiza</b> generalidades, reseña histórica y modalidades de los deportes individuales como fenómeno sociocultural.</li> <li>• <b>Comprende</b> los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de la modalidad deportiva individual seleccionada.</li> <li>• <b>Aplica</b> los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios conforme a los niveles de profundidad y perfeccionamiento desarrollados en la modalidad deportiva seleccionada:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atletismo                   <ul style="list-style-type: none"> <li>. Carreras</li> <li>. Saltos</li> <li>. Lanzamientos</li> </ul> </li> <li>✓ Natación</li> <li>✓ Otros deportes                   <ul style="list-style-type: none"> <li>. Artes marciales</li> <li>. Tenis de mesa</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Reconoce la importancia</b> de la práctica de deportes individuales como medio de realización personal.</li> <li>• <b>Asume postura crítica</b> y ética ante las actitudes manifestadas en la práctica de deportes individuales.</li> </ul>

Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
	 Aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos en actividades recreativas y competitivas valorando su función de integración social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifica</b> las cualidades físicas implicadas en la práctica de la modalidad deportiva colectiva seleccionada.</li> <li>• <b>Comprende</b> los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de la modalidad deportiva colectiva seleccionada.</li> <li>• <b>Aplica</b> los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios en situaciones reales en el deporte seleccionado:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Handbol</li> <li>- Básquetbol</li> <li>- Hockey</li> <li>- Otros</li> </ul> </li> <li>• <b>Aplica</b> estrategias sencillas de ataque y defensa según requerimientos que surgen en la práctica del deporte colectivo seleccionado.</li> <li>• <b>Reconoce la importancia</b> de la práctica de los deportes colectivos como vivencia que promueve la integración social.</li> <li>• <b>Acepta</b> las funciones que se le asigna a él y sus pares como miembros del equipo.</li> <li>• <b>Acepta</b> el reto que supone el competir con otros sin actitud de revalidad.</li> </ul>
<b>Actividades Recreativas</b>	 Participar en actividad que favorezcan el desarrollo de la creatividad y la optimización del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprende</b> conceptos de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recreación y salud</li> <li>- Recreación y deporte</li> <li>- Recreación y su alcance socio comunitario</li> </ul> </li> <li>• <b>Participa</b> de acuerdo a sus intereses y posibilidades en actividades recreativas: Culturales, lúdicas y deportivas.</li> </ul>

Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
	 Participar en actividades físico - recreativas, interactuando con los recursos que proporciona el entorno y favoreciendo su conservación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Planifica y ejecuta</b> actividades recreativas conforme a sus intereses y posibilidades considerando los siguientes aspectos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conformación de equipo y distribución de funciones</li> <li>✓ Utilización adecuada de los recursos (humanos, materiales, etc.)</li> <li>✓ Utilización de técnicas básicas de acuerdo a la actividad seleccionada</li> </ul> </li> <li>• <b>Acepta</b> las distintas opciones de actividades recreativas para la optimización de su tiempo libre.</li> <li>• <b>Disfruta</b> en la participación de actividades recreativas.</li> </ul> <p><b>Excursiones pedestres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conoce</b> generalidades de carreras de orientación individual o grupal</li> <li>• <b>Conoce</b> aspectos de la organización de excursiones pedestres:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Selección del destino (punto de salida y llegada)</li> <li>✓ Reconocimiento previo del recorrido</li> <li>✓ Trazados de mapas</li> <li>✓ Normas de seguridad</li> <li>✓ Información e inscripción</li> <li>✓ Recursos necesarios (materiales y humanos)</li> <li>✓ Puntos de control y guía</li> </ul> </li> <li>• <b>Planifica e implementa</b> excursiones pedestres de corto, medio y largo trayecto conforme a sus capacidades</li> </ul> <p><b>Excursiones ciclísticas</b> (individual o grupal)</p>

Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conoce</b> aspectos básicos sobre la organización de excursiones ciclisticas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recorrido a realizar</li> <li>✓ Trazados de mapas</li> <li>✓ Puntos de control y guía</li> <li>✓ Elementos de seguridad                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- botiquín (primeros auxilios)</li> <li>- gafas</li> <li>- cascos</li> <li>- guantes</li> </ul> </li> <li>✓ otros</li> </ul> </li> <li>• <b>Aplica</b> técnicas básicas que le permitan desarrollar excursiones ciclisticas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulación y reparación de la bicicleta</li> <li>✓ Trazado y lectura de mapas orientadores básicos</li> <li>✓ Elaboración de reglamentos</li> <li>✓ Determinación de normas de seguridad.</li> </ul> </li> <li>• Otras actividades</li> </ul> <p><b>Campamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conoce</b> aspectos básicos de la organización de campamentos.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Selección del lugar</li> <li>✓ Ubicación y distribución de las carpas (armado y desarmado)</li> <li>✓ Precauciones en el armado de las carpas (selección del terreno)</li> <li>✓ Distribución de actividades a realizar en el tiempo disponible</li> <li>✓ Formación de grupos de trabajo</li> <li>✓ Distribución de tareas a los grupos</li> <li>✓ Normas de seguridad</li> </ul> </li> </ul>

Unidades Temáticas	Objetivos de Unidad	Capacidades
	 Planifica y ejecuta sistemáticamente actividades físicas y deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Planifica e implementa</b> campamentos recreativos para favorecer la interacción y la preservación del medio natural.</li> <li>• <b>Aplica</b> normas de seguridad ambiental y personal en el campamento.</li> <li>• <b>Colabora</b> en la planificación e implementación del campamento.</li> <li>• <b>Demuestra</b> responsabilidad en la planificación y ejecución del campamento.</li>   <li>• <b>Conoce</b> principios básicos de administración y organización de campeonatos y eventos físicos deportivos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Generalidades</li> <li>✓ Reglamento</li> <li>✓ Recursos</li> <li>✓ Costo</li> <li>✓ Sistema de competencias                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminación simple</li> <li>- Doble eliminación</li> <li>- Clasificación</li> <li>- Tabla de resultados</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Planifica y ejecuta</b> eventos físicos deportivos institucionales e intercolegiales.</li> <li>• <b>Acepta</b> las funciones atribuidas en la planificación y ejecución de eventos físicos, deportivos, institucionales e intercolegiales</li> <li>• <b>Coopera</b> en la planificación y ejecución de eventos físicos, deportivos, institucionales e intercolegiales.</li> <li>• <b>Reflexiona</b> sobre sus acciones emprendidas en la planificación y ejecución de eventos físicos, deportivos, institucionales e intercolegiales.</li> </ul>





## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Es sabido que en el bachillerato la intervención didáctica va dirigida fundamentalmente hacia la consecución de una creciente autonomía por parte del/a alumno/a, traducida en la práctica por una disminución en la toma de decisiones por parte del/la profesor/a y aumento de la misma en los/as estudiantes. Este proceso implica un trabajo progresivo, pues la capacidad de reflexión y selección de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, debe ser desarrollada y potenciada facilitando a los estudiantes la información y los recursos necesarios y fomentando en ellos actitudes positivas hacia la práctica sistemática de las mismas.




**En el campo de la Educación Física pueden darse distintos modelos de enseñanza-aprendizaje tales como:**

- 1-Aprendizaje receptivo-repetitivo o de instrucción directa:** Se refiere al aprendizaje de gestos técnicos aislados (se utiliza en la iniciación deportiva) sin que ello suponga una construcción de automatismos motores carentes de sentidos, sino conectados con aprendizajes anteriores y nuevos.
- 2-Aprendizaje por descubrimiento autónomo:** (Memorización por descubrimiento) En este caso se le propone al/la alumno/a el aprendizaje de un determinado gesto técnico, pero procurando que este descubra su utilidad ante situaciones reales de juego.
- 3-Aprendizaje significativo-receptivo:** (Comprensión por instrucción directa) El/la alumno/a incorpora el gesto a su estructura cognitiva y acervo motor; ante situaciones nuevas recupera lo aprendido transfiriéndolo.
- 4-Aprendizaje significativo por descubrimiento autónomo:** El/la alumno/a no solo relaciona el gesto incorporado a nuevas situaciones, sino que descubre las ventajas de aplicar lo aprendido.





**Métodos o estilos de enseñanza:** Contribuyen a organizar y clarificar las actividades; no existe un estilo ideal y generalmente, en una misma sesión de clase, se dan varios estilos al mismo tiempo. El docente en el proceso de enseñanza utiliza diversos métodos que se corresponden con los objetivos que se pretenden; entre los cuales tenemos:

-  **Enseñanza directa:** Su objetivo consiste en provocar una o varias respuestas en uno/a o varios/as alumnos/as, como consecuencia del estímulo del profesor quien determina los objetivos, elige las actividades, la calidad y cantidad de movimientos (inicio-final-ritmo-repeticiones), observa, corrige y valora.
-  La secuencia en este estilo se resume en:
  - Explicación y/o Demostración – Ejecución – Evaluación



-  **Enseñanza por asignación de tareas:** Su objetivo es desarrollar en el alumno/a una autonomía de comportamiento, considerando las diferencias individuales referidas a las cualidades físicas como al ritmo de aprendizaje. La intervención del/la docente es directa en algún momento (determina objetivos, planifica y evalúa), pero se transfiere al alumno/a la toma de decisiones a la hora de realizar los ejercicios (inicio – final – cantidad de trabajo – ritmo – otros)
  
-  **Enseñanza Recíproca:** Este estilo implica el desarrollo de un proceso de socialización y comunicación entre los/as estudiantes dentro de la clase; hace referencia al proceso de construcción y evaluación de aprendizajes entre pares o recíproca. El/la profesor/a indicará con precisión las diferentes funciones de los participantes y los criterios que permitan descubrir los errores en los movimientos del o los/as compañeros/as. Los medios destinados a corregirlos son de competencia exclusiva del/la docente.
  
-  **Enseñanza por programa individualizado:** Implica mayor autonomía del alumno/a quien organiza y ejecuta sus propias actividades en forma individual o grupal. Se trabaja con fichas o tarjetas de programas de ejercicios y evaluación. Este método puede utilizarse además en las prácticas extra clase, a fin de consolidar el aprendizaje de las habilidades motrices y las cualidades físico - orgánicas.

### *Implicaciones pedagógicas en el desarrollo motor del/la joven*





-  Ofrecer experiencias motrices variadas y sistematizadas para reducir los desajustes en el desarrollo motor.
-  Aprovechar el interés que demuestra el/la estudiante por el juego colectivo y ofertarle actividades tendientes a la resolución de problemas sobre todo de tipo táctico.
-  Considerar que el/la adolescente practica actividad física no solo porque se divierte sino porque además este le permite la aceptación de su propia imagen ante sí mismo y ante los/as compañeros/as; desarrolla la fuerza y agilidad y mejora la salud, en un enfoque recreativo y social del planteamiento de la actividad física.
-  En el transcurso de este nivel (15 – 17 años) el deporte constituye un medio que influye en la definición de la personalidad del/la joven; así como la elección consciente de la modalidad deportiva a ser practicada en su vida futura.

## Intervención didáctica

### *Papel del/la docente*

Los/as profesores/as deben poner en práctica una serie de tareas y tomas de decisiones antes, durante y después de las clases. Esto supone procesos de planificación, ejecución y evaluación sistemáticas como también la utilización de técnicas de enseñanza activas participativas, a lo largo del curso, de tal forma que se consolide la autonomía de los/as alumnos/as referida no solo a la realización de las actividades sino también en cuanto a la planificación y organización de las mismas.

En el proceso de enseñanza aprendizaje el/la docente debe considerar entre otros aspectos:

-  Partir de los conocimientos y experiencias previas de los/as alumnos/as al comienzo de cada eje temático y en cada nuevo contenido de aprendizaje.
-  Proponer actividades que faciliten un tratamiento integrado de conocimientos, procedimientos y actitudes, considerando que se aprende haciendo ejercicios.
-  Organizar jerárquicamente las tareas con un tratamiento progresivo en el grado de dificultades que suponga un reto y mantenga niveles de motivación adecuados
-  Prever los procedimientos de evaluación de las competencias generales y específicas y darlos a conocer a los/as alumnos/as desde el primer momento.

### **Organización de espacios y recursos materiales**

La óptima organización de los espacios y recursos materiales disponibles es tarea compartida entre el/la docente y los/as alumnos. No existen en este aspecto estructuras rígidas ni experiencias modelos ya que las instituciones y los equipamientos deportivos son muy distintos en las instituciones educativas, así mismo estos determinan la selección y/o adaptación de los contenidos a ser desarrollados.

Es aconsejable diseñar un croquis a fin de conocer y utilizar eficazmente el espacio disponible.



### ***La Contextualización del Curriculum de Educación Física y sus tecnologías***

La propuesta de contextualización del curriculum que se sustenta en la actual organización del Sistema Educativo, constituyen un desafío en que cada institución educativa debe orientar su trabajo en base al PEI (Proyecto Educativo Institucional). La pertinencia del curriculum nacional depende de la elaboración del mismo.

### ***Proyecto Educativo del área de Educación Física y sus tecnologías***

Es el espacio de contextualización de los componentes: Gimnasia, Deportes y Recreación y a partir del PEI, de este surgen los proyectos que serán ejecutados por los/as alumnos/as a fin de evaluarse las competencias generales del área.

### ***Proyecto áulico***

Se plantea como la instancia de concreción curricular de las capacidades y contenidos de la disciplina establecidos en el programa de estudios. Debe contener una descripción clara, precisa y coherente de acciones a concretarse en un determinado tiempo y espacio (por unidades temáticas, mensuales, cuatrimestrales, otros).

La elaboración de los proyectos curriculares de área y áulicos estarán a cargo del/la profesor/a del área.



## ABORDAJE DE LAS ÁREAS TRANSVERSALES Y DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

### *Áreas Transversales*

Las áreas Transversales constituyen un conjunto de contenidos de gran relevancia social incorporados a todas las áreas académicas y cuya enseñanza tiene una incidencia directa sobre la vida cotidiana.

La incorporación de las Áreas Transversales en Educación Física tiene distintas incidencias según las características de las mismas y se definen en los diferentes niveles de concreción curricular: Proyecto Educativo Institucional, Proyecto Educativo de Área y las Programaciones de aula.

El docente debe planificar acciones concretas integrando sus contenidos específicos con los ejes transversales.

### *Área de Desarrollo Personal y Social*


Es trabajada en todas las áreas académicas y se fundamenta en los principios del voluntariado que son: La solidaridad, el trabajo en equipo, la realización personal, el sentido de identidad y la pertenencia a la comunidad.

Su tratamiento debería definirse en las diversas instancias de concreción curricular al igual que los contenidos transversales.

El proyecto Curricular del Área de Educación Física, constituye el espacio pedagógico en el cual se integrará el Servicio Social y Productivo en la comunidad, conforme a las posibilidades a través de la implementación de proyectos que evidencien las competencias generales del área logradas por los/as alumnos/a

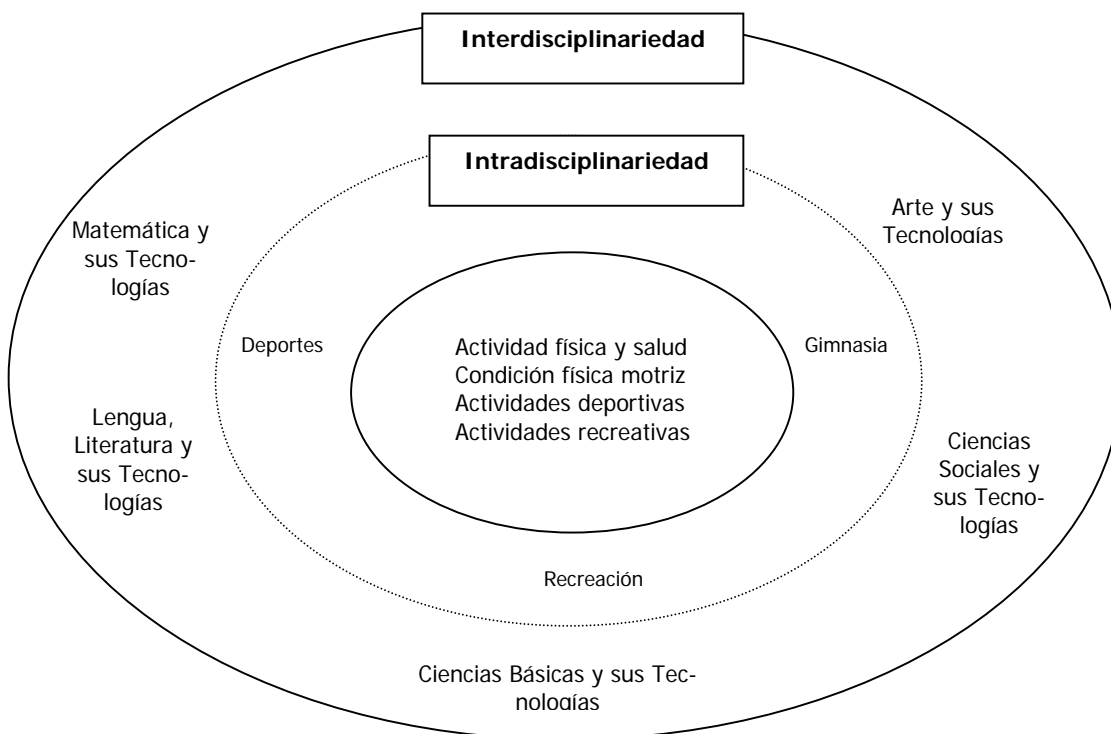
A manera de ejemplo se ofrece en el cuadro una competencia general del área de Educación Física que puede ser utilizada en proyectos de servicios a la comunidad.



<b>Educación Física</b>	
<b>Competencia General</b>	<b>Actividades</b>
<p> Apliquen conocimientos, destrezas y actitudes en la planificación y ejecución sistemática de actividades físicas – deportivas – recreativas que se constituyan en agentes de cambio para la construcción de un modelo de vida sana y proactiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organizar eventos deportivos gimnásticos – recreativos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intercursos de alumnos y padres de familia</li> <li>. Intercolegial</li> <li>. Departamental</li> <li>. Otros</li> </ul> </li> <li>✓ Planificar y ejecutar programas deportivos – recreativos abiertos a la comunidad (escuelas deportivas y colonias de vacaciones, torneos de barrios, excursiones)</li> <li>✓ Practicar pasantías como líderes deportivos y recreativos colaboradores, en instituciones educativas con alumnos/as del 1° y 2° ciclos de la E.E.B.</li> </ul>

 **Intradisciplinariedad e Interdisciplinariedad**





El docente, al planificar los proyectos de área y los proyectos áulicos considerará el tratamiento integrado de los componentes y unidades temáticas que componen el área y la disciplina, como también la interrelación con otras áreas y disciplinas, en la medida de las posibilidades.












## CAPACIDADES A SER LOGRADAS EN EL NIVEL MEDIO





### 1. *Adquirir nociones o principios*

-  Escuchar o leer la explicación sobre ¿en qué consiste el principio, o la noción?
-  Analizar algunos casos o ejemplos concretos en que se aplica la noción o el principio.
-  Reconocer en nuevos casos o ejemplos el principio, o la noción.
-  Reconstruir con sus palabras el principio, o la noción.

### 2. *Analizar*








-  Identificar el hecho o situación por analizar.
-  Describir de la manera más completa y objetiva posible el hecho o situación que se va analizar de manera que se pueda comprender y expresar.
-  Clasificar y organizar las ideas que se poseen en relación con el aspecto por analizar.
-  Tomar una posición ante el hecho o situación, de aceptación o rechazo.
-  Justificar la posición tomada, explicando las ideas y razones que la sustentan, esto es argumentándola.
-  Llegar a una conclusión objetiva que sintetice y explique.
-  Exponer oralmente o por escrito, con detalle y claridad las ideas que permiten entender, justificar e interpretar el fenómeno, el sentimiento o la situación; de tal manera que estos se tomen conocerlo, comprenderlo, interpretarlo.

### 3. *Aplicar nociones o principios.*






-  Analizar una situación o hecho, para determinar que noción o principio adquirido con anterioridad permite conocerlo, comprenderlo e interpretarlo.
-  Recordar y reconstruir, en forma mental, oral o por escrito, la noción, o el principio por aplicar.
-  Enfrentar el hecho o situación utilizando la noción, o el principio seleccionado.
-  Ofrecer una respuesta, una opinión o un comentario, con base en la aplicación del principio de noción.









#### 4. *Buscar soluciones/resolver problemas*

-  Analizar situaciones, hechos y fenómenos que conllevan problemas por resolver. Para ello se debe escuchar, leer y observar hechos o situaciones problemáticas, planteadas en términos de asuntos por resolver. ¿Cómo evitar la deforestación? ¿Cómo mantener la democracia? ¿Cómo solucionar este problema matemático?, etc.
-  Delimitar el problema, esto es, determinar con precisión cuál es el aspecto, por solucionar y plantearlo mediante una interrogante específica: ¿Qué puede hacer la escuela para cooperar en una campaña de reforestación? ¿Qué procedimientos y operaciones debe aplicar para resolver este problema matemático?, etc.
-  Elaborar posibles respuestas a la interrogante planteada o enumerar posibles acciones que podrían emprenderse para resolver el problema en estudio.
-  Esquematizar los pasos que pueden seguirse para aplicar la solución propuesta.
-  Convertir las respuestas posibles en acciones concretas de solución, mediante la elaboración de bosquejos o planes para efectuar las acciones planteadas para resolver los problemas detectados.
-  Ejecutar las soluciones programadas.
-  Realizar un proceso de seguimiento, control y retroalimentación, para hacer efectivas las soluciones planteadas.







#### 5. *Clasificar*

-  Conocer o elaborar el criterio de agrupamiento que se va utilizar (cantidad, color, forma, causas y efectos, etc.)
-  Enfrentarse a objetos, elementos, hechos, fenómenos, caracterizándolos objetivamente, de acuerdo con diferentes criterios (características físicas, químicas, etc.)
-  Reconstruir o construir **clases** de acuerdo con características comunes que pueden presentar los objetos, elementos, hechos o fenómenos (animales, vertebrados, causas y consecuencias; cuerpos opacos, brillantes, etc.)
-  Retomar cada elemento y analizar sus características a la luz de las características de cada clase, diferenciándolos unos de otros de acuerdo con las características observadas.
-  Colocar cada elemento, objeto, hecho o fenómeno en la clase que le corresponde (mediante una lista, llenando un cuadro, colocándolos en cajas, etc.)



## 6. Comparar

-  Analizar situaciones, hechos o fenómenos en términos de caracterizarlos objetiva e independientemente.
-  Identificar criterios o parámetros de relación o comparación (tamaño, forma de reproducción, características físicas, etc.)
-  Observar objetos, personas, hechos, etc., señalando objetivamente las características que posee cada uno.
-  Visualizar cada objeto, persona, hecho, etc. a la luz de los criterios de comparación.
-  Establecer relaciones mutuas de diferencias, semejanzas, causas y efectos, etc. entre los objetos, personas, hechos, etc., de acuerdo con los parámetros de comparación.
-  Plantear conclusiones con respecto a las relaciones detectadas entre los hechos, objetos o personas, comparados en términos de diferencias, semejanza, causa y efectos, etc.)





## 7. Comunicar

-  Seleccionar la información que se desea comunicar (opiniones, descripciones, datos, informaciones, etc.)
-  Determinar la forma más adecuada para realizar la comunicación (oral, escrita, gráfica, gestual, artística, etc)
-  Elaborar un esquema organizativo sobre lo que se va a comunicar.
-  Presentar ante el receptor (maestro, familiares, compañeros, vecinos, etc.) las opiniones, descripciones informaciones, etc, que se desea dar a conocer.
-  Escuchar las reacciones o impresiones del receptor, en torno a lo comunicado.
-  Reaccionar ante las opiniones del receptor.





## 8. Construir

-  Seleccionar el objeto, instrumento o manualidad que se desea elaborar.
-  Diseñar un **croquis** o **esquema gráfico** del objeto, instrumento o manualidad que se va a elaborar.












-  Seleccionar los materiales e instrumentos y técnicas necesarias para elaborar el objeto, instrumento o la manualidad.
-  Preparar los materiales de fabricación casera (pinturas caseras, plastilina, goma casera, etc.)
-  Elaborar el objeto, instrumento o manualidad, aplicando la técnica escogida.
-  Realizar un proceso de acabado del objeto construido (pintura, pulido, etc.)





### **9. Coordinar movimientos**

-  Practicar movimientos, experimentando libremente las posibilidades que ofrecen las diferentes partes del cuerpo.
-  Practicar movimientos, utilizando a la vez, diferentes partes del cuerpo, con espontaneidad y creatividad.
-  Crear formas e imágenes buscando coordinación y armonía en la ejecución de los diferentes movimientos.
-  Demostrar en ejercicios sistemáticos, juegos y rutinas rítmicas, una adecuada coordinación en la ejecución del movimiento.





### **10. Crear/inventar**

-  Elaborar preguntas que permitan fortalecer y hacer volar la imaginación: ¿Qué sucedería si el mundo fuera cuadrado?, ¿Qué pasaría si el hombre pudiera volar? ¿Cómo será mi comunidad en el año 2.000?, etc.
-  Buscar una respuesta a las preguntas o inquietudes pensadas, dando rienda suelta a la imaginación, estableciendo supuestos, imaginando ambientes, personas, condiciones, etc.
-  Observar detalladamente muestras de obras en el campo en que se desea crear (poesías, rimas, pinturas, títeres) a manera de ejemplos o modelos.
-  Determinar las posibilidades que ofrecen los requerimientos que exige el campo en que se va a crear.
-  Practicar técnicas y procedimientos válidos para crear en el campo escogido.
-  Recrear algunas muestras de obras.
-  Generar nuevos modelos o ideas para elaborar, textos, pinturas, etc.
-  Elaborar las creatividades aplicando las técnicas aprendidas.
-  Presentar los productos de la imaginación en obras concretas; pinturas, poesía, juegos, relatos, etc.






### **11. Demostrar**

-  Determinar las habilidades y destrezas que se deben aplicar en situaciones específicas: juegos, elaboración de materiales, resolución de problemas, dinámicas grupales, comprobación de fenómenos, desarrollo de experimentos, etc.
-  Practicar las diferentes habilidades y destrezas hasta alcanzar el dominio.
-  Participar en situaciones específicas manifestando el nivel de habilidades, conocimientos y destrezas que se poseen en diferentes campos, para comprobar hechos, fenómenos, desarrollar soluciones con problemas, etc.
-  Realizar ante observadores actividades que permitan evidenciar habilidades y destrezas en diversos campos.

### **12. Describir**










-  Observar, con todos los sentidos que sean aplicables, personas, fenómenos, objetos, hechos o situaciones.
-  Determinar con detalle y en forma objetiva todas las características de lo observado.
-  Seleccionar las características que permitan configurar lo observado, de manera que se diferencie de otros objetos, hechos, fenómenos, situaciones, etc.
-  Elaborar un texto (oral o escrito) en que se presente objetivamente el hecho, objeto, situación, etc. (connotación).

### **13. Discriminar/diferenciar**









-  Observar elementos determinando sus características particulares, utilizando los diferentes sentidos.
-  Seleccionar de un conjunto de elementos uno o varios, de acuerdo con un criterio previamente establecido (sonidos graves o agudos, objetos opacos o brillantes, etc.).
-  Aplicar criterios de discriminación o selección en situaciones nuevas.
-  Usar criterios de discriminación o selección en situaciones nuevas.
-  Usar la discriminación para resolver hechos o situaciones concretas.



#### 14. Diseñar/elaborar/imitar modelos





-  Determinar el objeto o la idea que se desea diseñar y situaciones para lo que se va a preparar.
-  Analizar la situación para la que se requiere el modelo.
-  Analizar modelos o diseños aplicables a diferentes situaciones (modelo para representar el sistema solar, modelo para organizar una exposición, modelo para elaborar un periódico mural, etc.)
-  Seleccionar el modelo adecuado, para la situación específica.
-  Analizar el modelo cuidadosamente, para comprobar si al aplicarlo se podrá lograr resolver la situación planteada.
-  Señalar las características que debe tener el modelo, de acuerdo con las características particulares de la situación a la que debe responder.
-  Responder modelo, aplicándolo en la nueva situación.
-  Elaborar el modelo o diseño mediante un dibujo, bosquejo o esquema verbal que es práctico para ser ejecutado o aplicado.
-  Evaluar los resultados, es decir, juzgar la validez del producto obtenido mediante la aplicación del modelo.

#### 15. Experimentar





-  Leer o escuchar explicaciones y observar experimentaciones o fenómenos que ocurren o pueden ocurrir en situaciones determinadas, en los variados campos (transformación de la materia, germinación, reproducción de plantas, etc.)
-  Practicar o reproducir las explicaciones y experimentaciones observadas, leídas o escuchadas.
-  Planificar situaciones para experimentar los principios, teorías o fenómenos estudiados.
-  Plantear **hipótesis** o **supuestos** sobre lo que ocurrirá al realizar el experimento.
-  Desarrollar poco a poco el proceso experimental.
-  Dar seguimiento al experimento anotando lo que ocurre.
-  Elaborar un informe sobre los resultados del experimento, en relación con los supuestos o hipótesis planteados.
-  Buscar variantes y nuevas formas originales para experimentar en diversos campos.







### **16. Formular críticas**

-  Visualizar el objeto, la idea, el fenómeno o la situación que va a ser sometido a la crítica, con sus características fundamentales, configurándolo de la forma más objetiva posible (tener presente que en toda situación, fenómeno, idea, etc. se deben visualizar aspectos positivos y negativos).
-  Establecer o seguir normas o criterios preestablecidos para utilizarlos como parámetros para la crítica.
-  Tomar una posición ante el objeto de la crítica, con base en los criterios preestablecidos.
-  Emitir juicios a favor o en contra del objeto de la crítica, desde el punto de vista de quien ejerce la crítica.






### **17. Formular hipótesis**

-  Observar situaciones, fenómenos o hechos específicos que despiertan inquietudes.
-  Analizar esas situaciones, hechos o fenómenos específicos: ¿Qué sucederá si se alterna las funciones de diferentes partes del cuerpo? ¿Qué pasará si se mantiene una planta lejos del aire y del sol?
-  Elaborar preguntas, problemas o inquietudes en relación con el fenómeno, el hecho o la situación analizados.
-  Elaborar respuestas provisionales o posibles ante las preguntas planteadas, con tal claridad que sea factible someterlas a comprobación.










### **18. Inferir**

-  Analizar situaciones, fenómenos o hechos específicos (condiciones del ambiente: deforestación, contaminación ambiental por basura y ruido, etc.) determinando las características objetivas que configuran el objeto en estudio.
-  Visualizar las relaciones de causa efecto que explican el fenómeno, hecho o situación.
-  Obtener conclusiones en relación con las implicaciones del fenómeno, el hecho o la situación en estudio, en otros hechos o situaciones concretas, reales.
-  Plantear las conclusiones que deriven del análisis realizado y explicar el hecho en sus relaciones con otros.

### **19. Interpretar**






-  Analizar hechos, fenómenos, ideas, sentimientos o situaciones concretas, tratando de descifrar el significado de todos los elementos que entran en juego en ellos.
-  Seleccionar los elementos o aspectos de los hechos, fenómenos, ideas, sentimientos o situaciones cuyo significado debe ser explicado o clarificado.
-  Buscar argumentos que permitan comunicar con claridad el significado de esos elementos.
-  Explicar o clarificar objetiva y subjetivamente el significado de los aspectos o elementos seleccionados.
-  Elaborar una explicación o interpretación general sobre el fenómeno, la idea o la situación, incluyendo la clarificación que se ha realizado, de manera que pueda ser comprendida en todos sus alcances.

### **20. Investigar**




-  Determinar con claridad el fenómeno, hecho o situación, el hecho o el fenómeno específico, al cual se quiere dar una respuesta; o un objeto de estudio sobre el cual se quiere aumentar el conocimiento.
-  Concretar el problema presentándolo mediante una o varias preguntas.
-  Señalar los aspectos básicos, derivados de la pregunta, que deben ser objeto de la investigación.
-  Identificar las fuentes de información (periódicos, revistas, libros de textos y de consulta, personas de la comunidad, familiares, el maestro, etc.)
-  Seleccionar la forma más adecuada para recoger la información (observación, encuestas, cuestionarios, lectura y síntesis, etc.)
-  Aplicar las formas seleccionadas para recoger la información.
-  Resumir e interpretar la información obtenida.
-  Analizar la información recogida, organizándola de acuerdo con ciertos criterios, elaborando y resúmenes, cuadros, esquemas, etc.
-  Presentar un informe final sobre la investigación, organizado en forma lógica y coherente.





### 21. *Observar*

-  Identificar un objeto de estudio
-  Analizar sus características utilizando la mayor cantidad de sentidos que sea posible (vista, tacto, gusto y olfato).
-  Categorizar y cuantificar las características identificadas de manera que permitan diferenciar lo observado de otros fenómenos, hechos u objetos similares.
-  Distinguir entre observaciones objetivas (denotación) y observaciones subjetivas o interpretaciones (connotación), observaciones estéticas permanentes y observaciones que permiten percibir los cambios que sufren los objetos en estudio.
-  Describir en forma oral o escrita, con precisión, los objetos observados, con fundamento en la información obtenida mediante los diferentes sentidos, de tal manera que cualquier persona pueda **conocerlo** o **reconocerlo**, aunque no lo tenga o no lo hubiera visto antes.

### 22. *Operar*

-  Analizar problemas o situaciones específicos que requieren una solución mediante la aplicación de diversas operaciones matemáticas adecuadas para resolver cada problema.
-  Aplicar las operaciones matemáticas adecuadas a cada problema o situación.
-  Dar respuesta a los problemas de acuerdo con los resultados obtenidos mediante la aplicación de diversas operaciones.

### 23. *Planificar y organizar*

-  Determinar la necesidad de realizar alguna acción, tarea o proyecto, para responder a algún hecho, acontecimiento o situación específica.
-  Analizar una situación específica para determinar acciones que deben desarrollarse en torno a ella (celebraciones patrias, concursos y festivales culturales y deportivos, etc.)











- 📖 Utilizar información relacionada con el hecho, fenómeno u objeto, para sustentar el plan por elaborar.
- 📖 Elaborar un esquema sobre las acciones que deben planificarse y organizarse.
- 📖 Estructurar o diseñar un plan de trabajo o acción que permita organizar las acciones por realizar, que incluya:
  - ¿Qué hacer? (proyecto, tarea por realizar)
  - ¿Qué es lo más importante? (establecer prioridades)
  - ¿Para qué hacerlo? (seleccionar metas, objetivos o propósitos).
  - ¿Cómo hacerlo? (buscar estrategias para el desarrollo el proyecto).
  - ¿Con qué hacerlo? Buscar recursos, usarlos adecuadamente.
  - ¿Cuándo hacerlo? Distribuir el tiempo.
  - ¿Quién lo hará? Determinar responsabilidades.
  
- 📖 Tomar las previsiones necesarias para la ejecución del plan elaborado (buscar recursos, asignar responsabilidades, determinar fechas, etc.).
- 📖 Participar en la ejecución y evaluación del plan elaborado.








#### **24. Resumir**

- 📖 Escuchar o leer información sobre diversos aspectos (datos, hechos, fenómenos, situaciones específicas, etc.)
- 📖 tomar nota durante la escucha o la lectura (subrayar, hacer notas al margen, copiar en un cuaderno, etc.)
- 📖 Reflexionar sobre lo escuchado y leído.
- 📖 Reconsiderar las notas y la información escuchada.
- 📖 Seleccionar las ideas centrales del material leído o escuchado.
- 📖 Elaborar con base en las ideas centrales, un bosquejo o esquema sobre el tema.
- 📖 Elaborar con base en el esquema, un texto oral o escrito donde se sinteticen las ideas centrales de lo leído o escuchado.

## **25. Tomar decisiones**

-  Enfrentar hechos, fenómenos o situaciones por resolver, para determinar la forma en que se puede tomar parte en ellos para desarrollarlos, clasificarlos, mejorarlos, etc.
-  Recavar información pertinente al asunto o situación, hecho o fenómeno.
-  Determinar el problema.
-  Establecer criterios para tomar la decisión.
-  Establecer opciones posibles para la toma de decisión
-  Seleccionar la opción que considere mejor.
-  Expresar su decisión, por escrito u oral.
-  Ejecutar la decisión o participar en su ejecución.

## **26. Valorar / evaluar**













-  Enfrentar hechos, fenómenos, sentimientos, ideas o situaciones, para determinar el grado de importancia y validez que tienen, tanto en el plano personal como grupal.
-  Reunir información sobre el hecho, fenómeno o situación que se pretende evaluar o juzgar.
-  Clarificar mediante una descripción objetiva la situación real del objetivo por evaluarse o enjuiciarse.
-  Establecer o aceptar criterios preestablecidos, para realizar la evaluación (claridad del mensaje, acabado del trabajo, efectos que ha tenido, etc.)
-  Someter la situación, el hecho o el fenómeno a los criterios establecidos, para determinar el grado de cercanía o lejanía en relación con la situación ideal esperada.
-  Emitir el juicio o resultado de la evaluación, argumentando las razones que lo sustentan.
-  Explicar las razones que justifican el valor que se le asigna al hecho, fenómeno, idea o sentimiento analizado.



## ELABORACIÓN DE PROYECTOS

Hace referencia a un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se realizan con el fin de producir determinados bienes y servicios capaces de satisfacer necesidades de resolver problemas.

En la elaboración de un proyecto se deben considerar los siguientes aspectos:





-  **Nombre del proyecto:** No confundir con el enunciado de un problema.
-  **Justificación:** Por qué se hace; se justifica el problema, hay que explicar la prioridad y urgencia del problema para que el se busca solución, hay que justificar por qué este proyecto que se formula es la propuesta de solución más adecuada para solucionar el problema.
-  **Objetivos:** Para que se hace
-  **Actividades Responsables Tiempo:** Tareas concretas; quién, cuando
-  **Beneficiarios:** A quiénes va dirigido
-  **Localización Física y Cobertura Espacial:** Dónde se hará
-  **Recursos Humanos:** Incluye las personas que se involucrarán en el proyecto.
-  **Recursos Materiales:** Herramientas, equipos, infraestructuras
-  **Recursos Financieros:** Pago de servicios, ingresos o beneficios
-  **Estructura organizativa:** Cómo se organiza el proyecto; organigrama, funciones del personal.
-  **Evaluación:** Cómo se medirá la progresión hacia los objetivos, a través de indicadores.
-  **Factores Limitantes:** Se relacionan medios, fines condiciones.





## METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

La investigación científica es sistemática, controlada, empírica y crítica, de proposiciones hipotéticas sobre las presumidas relaciones entre fenómenos naturales.

-  *Sistemática y Empírica:* Implica que hay una disciplina constante para hacer investigación científica y que no se dejan los hechos a la casualidad.
-  *Empírica:* Significa que se basa en hechos observables en la realidad.
-  *Crítica:* Se juzga constantemente de manera objetiva y se eliminan las preferencias personales.
-  *Propósitos de la Investigación:*
  - a) producir conocimientos, y teorías (investigación básica)
  - b) resolver problemas prácticos (investigación aplicada)

### ***Pasos de una investigación científica por etapas***

1. *Concebir la idea a investigar:* Para iniciar una investigación siempre se necesita una idea. Las ideas constituyen el primer acercamiento a la realidad que habrá de investigarse.  
Fuentes de ideas para una investigación: experiencias individuales, materiales escritos, descubrimientos (producto de investigación), conversaciones personales, observaciones de hechos, creencias, resentimientos.
2. *Plantear el problema de investigación:* Es afinar y estructurar formalmente la idea de investigación y justificación de ésta. *Los objetivos:* establecen qué pretende la investigación. *Justificación* nos indica por qué debe hacerse la investigación. *Las preguntas* nos dicen qué respuestas deben encontrarse mediante la investigación.
3. *Elaborar el marco teórico:* Revisión de la literatura: detección, obtención, consulta, extracción y recopilación de la información de interés. Construcción del marco teórico.



4. *Definir si la investigación se inicia como:* Exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa y hasta qué nivel llegará.
5. *Establecer la hipótesis:* Es una proposición tentativa acerca de las relaciones entre dos o más variables y se apoya en conocimientos organizados y sistematizados. La hipótesis posee dos elementos importantes: 1) La variable dependiente: es aquella parte de la hipótesis que se conoce claramente, y de la cual se desconocen los elementos que la producen, modifican o influyen sobre ella. 2) La variable independiente: es la parte de la hipótesis que explica tentativamente a la variable dependiente y sus posibles cambios.
6. *Seleccionar el diseño apropiado de investigación:* Determina la forma cómo se va comprobar la hipótesis. El antecedente inmediato para el diseño de la prueba es la hipótesis.
7. *Selección de la muestra:* Determinar el universo, extraer la muestra.
8. *Recolección de los datos:* Elaborar el instrumento de medición y aplicarlo. Calcular validez y confiabilidad del instrumento de medición. Codificar los datos. Crear un archivo que contenga los datos.
9. *Analizar los datos:* Seleccionar las pruebas estadísticas, elaborar el problema de análisis. Realizar los análisis.
10. *Presentar los resultados:* Elaborar el reporte de investigación. Presentar el reporte de investigación (conclusiones).



## PLANIFICAR UNA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### *Introducción*

#### *Primera Parte: Plantear la investigación, la idea a investigar*

- 1.1. Problema: plantear el problema de investigación, justificar la investigación y su viabilidad, establecer los objetivos.
  - 1.1.1. Objetivos
  - 1.1.2. General
  - 1.1.2 Especifico
- 1.2. Hipótesis
- 1.3. Diseño de investigación: Diseño experimental, preexperimental o cuasiexperimental y el diseño no experimental.
  - 1.3.1 Investigación documental
  - 1.3.2 Investigación de campo.
    - 1.3.2.1. Tamaño de la muestra
    - 1.3.2.2. Instrumento de medición y aplicación
    - 1.3.2.3. Justificación validez y confiabilidad del instrumento de medición
    - 1.3.2.4. Codificar los datos
    - 1.3.2.5. Archivo de datos

#### *Segunda parte: Resultado de la investigación documental*

Parte teórica (capítulo I,II...) elaboración de un marco teórico: Revisión de la literatura, obtención de la literatura, consulta de la literatura, extracción y recopilación de la información de interés, construcción del marco teórico.

#### *Tercera parte: Resultado de la investigación de campo*














- a. Análisis e interpretación del resultado (preguntas, gráficos, análisis e informe)
- b. Interpretación del análisis, redacción, presentación, conclusiones, comparación de objetivos con resultados, evaluación de hipótesis de acuerdo con los resultados, conclusiones finales, recomendaciones, apéndice y bibliografía.





## ELABORAR INFORME DE UN PROYECTO CIENTÍFICO

### *Tema*

-  *Introducción:* Brevemente se explica lo que se va hacer y se justifica el problema, que es el objeto del proyecto y es el elemento de la realidad del fenómeno a estudiar.
-  *Planteo del problema:* (Formulación de una pregunta sobre el tema) Se origina a partir de una observación o por una necesidad específica del grupo. Se delimita el problema haciendo un análisis del problema, se descompone el fenómeno a estudiar en partes de más fácil estudio.
-  *Búsqueda, análisis e interpretación de los datos bibliográficos sobre el tema:* Un proyecto nunca parte de cero, por eso se debe recopilar y estudiar la información existente del problema planteado.
-  *Formulación de una hipótesis (Responder tentativamente la pregunta hecha con los datos encontrados):* Al formular un problema e frecuente que vaya acompañado implícita o explícitamente de algunas suposiciones o explicaciones tentativas. Esto es debido a que cada nuevo problema es elaborado desde los conocimientos que el investigador ya posee, es conveniente que contenga las variables que se van investigar.
-  *Formulo objetivo:* Atendiendo los conocimientos procedimental actitudinal, lo que se quiere lograr.
-  *Experimentación:* Consiste en la constatación experimental de la hipótesis formuladas.
-  *Materiales y equipos:* Se hace una lista de materiales y equipos.
-  *Procedimiento:* Se escribe paso a paso el proceso utilizado en la experimentación.
-  *Resultados:* Tabla de datos, gráficos.
-  *Discusión de los resultados:* Análisis e interpretación de los resultados, constatación, ordenación, clasificación e interpretación de los resultados experimentales y teóricos.
-  *Marco teórico:* Se busca información sobre el tema del proyecto donde cada disciplina integran sus conocimientos sobre el tema específico.
-  *Conclusión:* Se aclara si la hipótesis fue comprobada, si los objetivos fueron logrados. Luego se hace una proyección sobre su aplicación que consiste en la introducción de los resultados en la actividad científica, en la vida cotidiana y práctica dela sociedad. Luego se hacen predicciones.
-  *Bibliografía.*





## RESOLVER PROBLEMAS SEGÚN POLYA

### ***I- Comprender el problema***

- ⇒ ¿Cuál es la incógnita? ¿Cuáles son los datos?
- ⇒ ¿Cuál es la condición? ¿Es la condición suficiente para determinar la incógnita? ¿Es insuficiente? ¿Redundante? ¿Contradictoria?

### ***II- Concebir un plan***

- ⇒ ¿Se ha encontrado con un problema semejante? ¿O ha visto el mismo problema planteado en forma ligeramente diferente?
- ⇒ ¿Conoce un problema relacionado con éste? ¿Conoce algún problema que le pueda ser útil? Mire atentamente la incógnita y trate de recordar un problema que le sea familiar y que tenga la misma incógnita o una incógnita similar.
- ⇒ He aquí un problema relacionado al suyo y que se ha resuelto ya. ¿Podría usted utilizarlo? ¿Podría utilizar su resultado? ¿Podría emplear su método? ¿Le haría a usted introducir algún elemento auxiliar a fin de poder utilizarlo?
- ⇒ ¿Podría enunciar el problema en otra forma? ¿Podría plantearlo en forma diferente nuevamente? Refiérase a las definiciones.
- ⇒ Si no puede resolver el problema propuesto, trate de resolver primero algún problema similar ¿Podría imaginarse un problema análogo un tanto más accesible? ¿Un problema más general? ¿Un problema más particular? ¿Un problema análogo? ¿Puede resolver una parte del problema? Considere sólo una parte de la condición; descarte la otra parte; ¿En qué medida la incógnita queda ahora determinada? ¿En qué forma puede variar? ¿Puede usted deducir algún elemento útil de los datos? ¿Puede pensar en algunos otros datos apropiados para determinar la incógnita? ¿Puede cambiar la incógnita? ¿Puede cambiar la incógnita o los datos, o ambos si es necesario, de tal forma que la nueva incógnita y los nuevos datos estén más cercanos entre sí?
- ⇒ ¿Ha empleado todos los datos? ¿Ha empleado toda la condición? ¿Ha considerado usted todas las nociones esenciales concernientes al problema?

### ***III- Ejecución del plan***

- ⇒ Al ejecutar su plan de la solución, compruebe cada uno de los pasos.
- ⇒ ¿Puede usted ver claramente que el paso es correcto? ¿Puede usted demostrarlo?

### ***IV- Examinar la solución obtenida / Visión retrospectiva***















- ⇒ ¿Puede usted verificar el resultado? ¿Puede verificar el razonamiento?
- ⇒ ¿Puede obtener el resultado en forma diferente? ¿Puede verlo de golpe? ¿Puede usted emplear el resultado o el método en algún otro problema?


































## GLOSARIO

-  **Aeróbica:** Actividad orgánica o metabólica realizada con la presencia de oxígeno.
-  **Agilidad:** Habilidad del cuerpo o parte del cuerpo para cambiar de dirección con rapidez y exactitud.
-  **Anaeróbica:** Actividad metabólica u orgánica que se realiza en ausencia de oxígeno.
-  **Área:** Conjunto de disciplinas que guardan relación y conexión lógica y psicológica determinada.
-  **Calentamiento previo:** Primera etapa del trabajo físico que comprende una serie de ejercicios que ponen a la persona en óptimas condiciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas para enfrentar esfuerzos más intensos.
-  **Caloría:** Es la energía que el cuerpo obtiene de los alimentos.
-  **Capacidad:** Condición del organismo humano para ejecutar actividades motrices fundamentales, tales como fuerza, velocidad, resistencia.
-  **Capacidad:** Talento de un individuo para desempeñarse en forma eficiente en diferentes contextos sociales.
-  **Condición Física:** Capacidad actual del individuo para el desempeño de una determinada actividad.
-  **Coordinación:** Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.
-  **Decúbito Dorsal:** Posición del cuerpo en que el abdomen está hacia arriba.
-  **Decúbito Ventral:** Posición del cuerpo en que el abdomen está hacia abajo.
-  **Deporte sicomotriz:** Se refiere a prácticas individuales, por ejemplo: gimnasia artística, natación, canotaje.
-  **Deporte sociomotriz:** Se refiere a prácticas deportivas colectivas, por ejemplo: fútbol, vóleybol, básquetbol.



-  **Destreza:** Cualidad para ejecutar varios movimientos complicados, con la mayor eficiencia posible.
-  **Disciplina:** Asignatura que forma parte del plano de estudios. Contiene conocimientos sistematizados e integrados a través de conceptos, métodos y procedimientos propios, configurada con una lógica interna.
-  **Eje vertebrador:** Tema alrededor del cual se organizan las disciplinas que integran un área académica.
-  **Entrenamiento:** Adaptación sistemática al esfuerzo a través de movimientos receptivos, progresivos y constantes. Proceso sistemático que tiene como fin mejorar la forma físico – orgánica y neuromuscular de una persona o atleta.
-  **Equilibrio:** Cualidades física que permite mantener la sustentación del cuerpo en diferentes posiciones.
-  **Estrategia:** Habilidad para dirigir un equipo, utilizando conceptos, habilidades y procedimientos para lograr que el equipo logre un óptimo resultado.
-  **Evaluación:** Proceso que permite en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos.
-  **Flexibilidad:** Capacidad de permitir la movilidad de una articulación con la mayor amplitud posible.
-  **Frecuencia Cardíaca:** Número de pulsaciones por minuto correspondiente al número de contracciones del corazón por minuto.
-  **Fuerza:** Capacidad de un músculo o de grupos musculares de contraerse venciendo las resistencias que le son impuesto.
-  **Fuerza elástica:** Es el tipo de fuerza necesaria para que el músculo sea capaz de moverse rápidamente contra una resistencia.
-  **Fuerza máxima:** Es la fuerza más grande que el músculo pueda producir al contraerse.
-  **Hipoxia:** Déficit de oxígeno (entrenamiento con carencia de oxígeno)
-  **Intensidad:** Cantidad de trabajo en un determinado periodo de tiempo.
-  **Nutrición:** Se refiere a todos los alimentos que una persona come y bebe.

-  **Objetivo de unidad:** Enunciado que resume las intenciones de aprendizajes orientados al desarrollo de capacidades que se relacionan a una unidad temática.
-  **Organizador de temas parciales:** Articulados entre sí que forman parte de un todo.
-  **Recreación:** Es toda actividad física o mental, a la que el individuo es naturalmente llevado a practicar, para satisfacer su necesidad y cuya realización le produce placer.
-  **Segmento Corporal:** Parte del cuerpo
-  **Sistema nervioso central:** La médula y el cerebro.
-  **Táctica:** Sistemas y formas de juego que con habilidad y disimulo se emplean para llegar a un fin.
-  **Técnica:** Forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos de un deporte.
-  **Test físico:** Instrumento de medida de la capacidad del individuo para ejecutar determinadas actividades físicas.
-  **Trote o jogging:** Corrida lenta y continua.
-  **Unidad temática:** Tema que organiza capacidades afines en una disciplina.
-  **Velocidad:** Cualidad que permite al individuo realizar una acción en el menor tiempo.
-  **Vuelta a Calma:** Conjunto de actividades realizadas al final de una sesión que consta de una disminución de la intensidad del trabajo.

En la elaboración de los programas de estudio se utilizan estos vocablos con las siguientes acepciones.













- ⇒ **Objetivos orientados al logro de competencias específicas:** Enunciado de intenciones relacionado al logro de competencias a través del desarrollo de capacidades específicas y propias de una disciplina.
- ⇒ **Objetivos orientados al logro de competencias generales:** Enunciado de intenciones relacionada al logro de competencias a través del desarrollo de capacidades comunes de las disciplinas que integran en área académica.







## BIBLIOGRAFÍA

-  BALLESTEROS, José Manuel. (1985) Manual didáctico de atletismo. Buenos Aires. Edit. Kapeluz.
-  CAMACHO, Hipólito. (1997) Alternativa curricular de la educación física para secundaria. Universidad, Sec. de Educ.
-  GIRADLEs, Mariano. (1997) Didáctica de la educación física. Buenos Aries : Fácela.
-  LÓPEZ DE VIÑASPRES, Pablo. (2002) Manual de Educación física y deportes. Barcelona España. Edit. Océano.
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. España. (1995) Secundaria Obligatoria 2º ciclo: programación de educación física 1. Madrid. DIN Impresiones.
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. España (1994) Centro de Desarrollo Curricular. Secundaria obligatoria 1º ciclo: materiales didácticos: educación física. Madrid
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. España. (1999) La educación física en secundaria: elaboración de materiales curriculares: fundamentación técnica. Madrid. INDE Publicaciones.
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. España. (1992) Materiales didácticos: educación física bachillerato. Madrid
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTO. PARAGUAY. (1989) Programa de estudio: bachillerato humanístico científico: educación física. Asunción.
-  MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (2000) Programa de estudio bilingüe: curriculum nacional educación física: noveno grado E.E.B.
-  PERALTA BARBESI, Héctor José. (1994) Gimnasia para todos y para todo. Bogota, Colombia.
-  PIESÓN, Maurice. (2000) Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Lima, Perú. Universidad Nacional de Educación.





## COMISIÓN ELABORADORA DE PROGRAMAS

**Dirección General:** ANA SELVA ROLÓN MEDINA

**Jefa de Planes y Programas:** ZULEMA KUNERT DE DA CUNHA

**Elaboradores:** ROSALÍA DIANA LARROSA NUNES  
LUIS FERNANDO IRIONDO

**Análisis Curricular:** ANA SELVA ROLÓN MEDINA  
ZULEMA KUNERT DE DA CUNHA  
MARIA GLORIA PEREIRA JACQUET  
ROSALÍA DIANA LARROSA NUNES

**Equipo Editorial:** MARIA GLORIA PEREIRA JACQUET  
NIDIA ESTHER CABALLERO DE SOSA  
GLADYS ZUNILDA GIMÉNEZ AQUINO  
MAURA GRACIELA LÓPEZ JARA  
DEISY MELGAREJO  
TILDA GIL DE ORUE  
NANCY BENÍTEZ

**Profesionales consultados en el proceso de validación por juicio de experto:**

ADA ESTHER CÁCERES  
OSMAR DARIO VILLALBA ARAUJO  
FLORENCIA GIMÉNEZ  
ELVA MARINA VERA  
ROSSANA B. TORRES  
FABIO O. ROJAS  
MARTA BOGARIN DE GOMÉZ  
MARÍA CRISTINA SANTACRUZ  
GRACIELA B. DE BARBOZA

**Digitación y Diagramación:** VÍCTOR RAMÓN LÓPEZ AMARILLA  
ANDREA SAMUDIO DE TORRES  
HUGO DANIEL ROMERO PAVÓN  
GUIDO RAÚL GONZÁLEZ MARTÍNEZ

**Equipo de Apoyo Logístico:** LILIANA LAVAND, EDGAR PERALTA, YENI FLEITAS, NINFA BENITEZ, SERAFINA DE ÁLVAREZ, CARMEN DE ORUÉ, RODRIGO LÓPEZ, RAFAEL OCAMPO, MARCELO JIMÉNEZ, ELENA ROLON y VÍCTOR JARA

*Impreso en los Talleres gráficos del MEC*

