



Ministerio de Educación



-CNB- Currículo Nacional Base  
**Área de Educación Física**  
Nivel Medio, Ciclo Básico



GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE  
**GUATEMALA**  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Educación Física

**Ciclo de Educación Básica**

## **Autoridades del Ministerio de Educación**

Oscar Hugo López Rivas  
**Ministro de Educación**

Héctor Alejandro Canto Mejía  
**Viceministro Técnico de Educación**

María Eugenia Barrios Robles de Mejía  
**Viceministra Administrativa de Educación**

Daniel Domingo López  
**Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural**

José Inocente Moreno Cámbara  
**Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa**

Samuel Neftalí Puac Méndez  
**Director General de Currículo (Digecur)**

Eddy Stuardo Berreondo Díaz  
**Director General Dirección General de Educación Física (DIGEF)**

Carlos Alfonso López Alonzo  
**Subdirector de Diseño y Desarrollo Curricular**

### **Especialistas**

M. A. Sandra Magali Aguilar González  
Licenciada Jaqueline Valeska Ovando Escobar  
Licenciado Luis Alfonso Pelaez Argueta

### **Diseño y Diagramación**

Licenciada Ana Ivette González Cifuentes  
Licenciada Irma Goretty Zelaya Piril  
Licenciada Sandra Alvarez

© **MINEDUC -DIGECUR** Ministerio de Educación de Guatemala  
[www.mineduc.gob.gt](http://www.mineduc.gob.gt) / [www.mineduc.edu.gt](http://www.mineduc.edu.gt)  
Dirección General de Currículo  
6ª. Calle 1-36, zona 10, Edificio Valsari, 5º nivel, Guatemala, C.A. 01010

Guatemala, 2018

# Carta al docente

Estimado Docente

El Ministerio de Educación con el propósito de apoyar y promover mejoras en el desarrollo del proceso educativo nacional y consiente de la importante labor que realiza con los estudiantes en su centro educativo, le proporciona el Currículo Nacional Base del área de Educación Física, cuya malla curricular ha sido revisada y actualizada para que la utilice como recurso que le orientará en el ejercicio docente y en la organización de sus clases.

Dentro de los cambios positivos en el nuevo diseño del área de Educación Física se agregó el componente de Higiene y Salud para que se pueda vincular en todo el proceso educativo con los otros dos componentes curriculares de Condicionamiento y Coordinación de la habilidad técnico-deportiva; se estableció una vinculación técnica con las Guías Metodológicas elaboradas por la Dirección General de Educación Física –DIGEF-. Se diseñaron competencias orientadas a cada componente, nuevos indicadores de logro y se adecuaron los contenidos en sus tres saberes, ampliándolos en el diseño de los criterios de evaluación para su aplicación metodológica en donde la evaluación se presenta en todo el proceso.

Con este nuevo enfoque del área de Educación Física, se espera promover el desarrollo personal de los estudiantes haciéndolos conscientes de sus propias posibilidades para actuar en una sociedad compleja que requiere personas creativas y socialmente comprometidas con lo diverso y cambiante y así garantizar aprendizajes significativos.

Usted como facilitador de la presente área, es garante de utilizar los “medios” adecuados para transformar en significativos los saberes prescritos en el presente diseño curricular.

Atentamente,

Doctor Oscar Hugo López Rivas  
**Ministro de Educación**

## Perfil de egreso

El perfil del estudiante que egresa del Ciclo Básico agrupa las capacidades y habilidades cognitivas, actitudinales y procedimentales que los estudiantes deben poseer al egresar del ciclo en los ámbitos del conocer, ser, hacer, convivir y emprender en los diferentes contextos en que se desenvuelve; dichas capacidades y habilidades se agrupan de la manera siguiente:

1 Practica los valores en su ámbito individual, familiar y comunitario, en el marco de los derechos humanos para promover una cultura de paz, equidad e inclusión.

Orienta su conducta en función de una convivencia armónica. Esta es necesaria para su realización como persona en los ámbitos; además, para que se desempeñe con principios de justicia y promoviendo la participación colectiva.

2 Practica destrezas de pensamiento lógico, científico, reflexivo, crítico, propositivo, creativo, orientado al bien común; en la vida cotidiana.

Practica destrezas de pensamiento de alto nivel cognitivo que le permiten reflexionar, emitir juicios críticos, pensar de forma científica, proponer, construir nuevos aprendizajes y resolver creativamente situaciones cotidianas, orientado al bien común.

3 Se comunica eficaz y asertivamente en distintos idiomas valorándolos como elemento importante de la cultura.

Se comunica en forma oral y escrita con asertividad y eficiencia; además se expresa en un idioma extranjero valorando todos los elementos de la cultura. Utiliza diferentes códigos verbales y no verbales para comunicarse en diferentes contextos y con distintos propósitos.

4 Actúa con dignidad e identidad individual, comunitaria y colectiva manifestando orgullo de ser guatemalteco.

Relaciona y argumenta -con base en hechos- los procesos sociales, culturales e históricos de Guatemala y del mundo. Esto lo hace para comprender y valorar su realidad y contribuyendo a que se sienta parte del constructo social guatemalteco y esforzándose por ello.

5 Aplica diversas tecnologías y saberes en proyectos de emprendimiento, fundamentados en principios de desarrollo sustentable, en diversos ámbitos (escolar y comunitario).

Aplica las tecnologías y saberes utilizándolos en proyectos que favorece el emprendimiento para el desarrollo sustentable, en diversos ámbitos como el escolar y el comunitario.

6 Valora diversas manifestaciones artísticas naturales y culturales y se expresa por medio de ellas.

Valora las expresiones artísticas con identidad nacional para motivar la creatividad individual y colectiva. Además, desarrolla la sensibilidad artística como medio de expresión de sus emociones mediante el arte y su vinculación con otras áreas de aprendizaje.

7 Utiliza en forma responsable, los bienes y servicios socioambientales para la conservación y mejoramiento del medio ambiente.

Asume comportamientos que evidencian el reconocimiento de que los recursos naturales se constituyen como bienes y servicios vinculados con el ámbito social y ambiental que pueden agotarse y por eso, deben utilizarse en forma racional, procurando su rescate, conservación y a la vez contribuyendo a que futuras generaciones tengan la oportunidad de satisfacer sus propias necesidades en armonía con el medioambiente.

8 Cuida su salud mediante la práctica de ejercicio físico, deporte, normas de salud y seguridad.

Asume un estilo de vida saludable y agradablemente, realizando actividades físicas deportivas y recreativas que coadyuvan a la comprensión de un bienestar social, mental, emocional y físico. De esta manera puede interactuar socialmente con respeto, destacando habilidades sociomotrices como el pensamiento estratégico, trabajo en equipo y la inclusividad, entre otros.

9 Actúa con autonomía al tomar decisiones responsables, basadas en conocimientos, principios y valores.

Actúa con autonomía al tomar decisiones responsables considerando las implicaciones individuales, colectivas y ambientales a corto y mediano plazo; basadas en conocimientos, principios y familia.

10 Dialoga para lograr consensos y el manejo asertivo de conflictos.

Se interesa por conocer su funcionamiento emocional para alcanzar una inteligencia emocional. Mediante esta puede desarrollarse como un ser humano respetuoso ante la diversidad y de las normas sociales y legales para seguir creciendo como persona. Además, mediante el diálogo mejora sus relaciones interpersonales.

# Área curricular Educación Física

## Descriptor

El área de Educación Física en el Nivel Medio del Ciclo de Educación Básica, orienta el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones que se relacionen con determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo deseable que le permita al estudiante la construcción de los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

Propicia el desarrollo de estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas y ofrece entre las opciones posibles, el conocimiento necesario para las prácticas corporales y deportivas obtenido mediante información recabada por diversos recursos didácticos, incluyendo los tecnológicos y culturales a su alcance, así como actividades de ocio activo y el estímulo de un interés a lo largo de la vida, comprometido por la satisfacción que la actividad física le genera.

Desarrolla la cultura física y con ella hábitos perdurables de ejercitación física y todo lo relacionado con educación y salud, lo que se traduce en bienestar dentro de su contexto social y cultural. Su principal misión consiste en introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento para una participación autónoma, satisfactoria y duradera; estimulando el hábito de la práctica permanente de actividades físicas, dentro de una escala de actitudes, valores y principios, que la hagan perdurable en el transcurso de su vida como parte de su proyecto personal.

El área fue construida de forma participativa por especialistas y en el presente año 2018 pasó por un período de validación tal como lo establece el Acuerdo Ministerial 91-2018 de fecha 9 de enero de 2018; en dicha validación participaron especialistas y docentes de todo el país.

El nuevo enfoque del área orienta el proceso pedagógico en el desarrollo y la perfectibilidad de las habilidades motrices, vinculándolas con el fortalecimiento de actividades físicas para una vida saludable, con este propósito se agregó una competencia de área referida a la Higiene y Salud, así como el componente respetivo que complementa la importancia que tiene la salud en la calidad de vida de las personas.

Asimismo se enriquecieron los componentes físicos y deportivo, las competencias de grado, los indicadores de logro y los contenidos fueron actualizados de manera que respondieran al nuevo enfoque.

Se formularon nuevos contenidos para el componente de Higiene y Salud, así como una competencia con sus indicadores de logro, dentro de la misma línea de actualización se tuvo cuidado que los saberes tuvieran relación con los temas transversales del currículo para poder tener integralidad con las demás áreas.

Respecto a los criterios de evaluación se mejoraron en su totalidad de manera que responda a los tres componentes transversales, a las competencias y a los indicadores de logro, con el objetivo de orientar a los docentes de acuerdo al nuevo enfoque que la Educación Física a nivel mundial está desarrollando.

## Competencias de área

1. Desarrolla las capacidades condicionales que le permiten aumentar los niveles de aptitud física en la adquisición del hábito del ejercicio.
2. Asume la práctica técnico deportiva como una integración social e intercultural, que le permite una vida activa.
3. Practica hábitos adecuados de nutrición, higiene y actividad física, para una mejor calidad de vida.

## Componentes

1. **Condicionamiento:** orienta la práctica la actividad física, se centra en el desarrollo de las capacidades condicionales de resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad, en función de una condición física saludable, tomado en cuenta diferencias de género, que guían y valoran los efectos positivos de la ejercitación física sobre el desarrollo equilibrado, salud y calidad de vida.
2. **Coordinación de la habilidad técnico deportiva:** comprende el seguimiento de la iniciación deportiva desde el segundo ciclo del Nivel de Educación Primaria, dándole seguimiento y consolidación, implicando un carácter lúdico de exploración de nuevas posibilidades y de iniciación; asumiendo la conceptualización del deporte como medio de la Educación Física, que instrumentalmente coopera desde su ámbito de influencia formativa desde el enfoque de las conductas motrices y al alcance de los propósitos educacionales; en la contribución para el desarrollo de un clima de respeto, tolerancia, participación activa y de libertad para fomentar en los estudiantes valores y de convivencia pacífica.

- 3. Higiene y salud:** desarrolla hábitos higiénicos y de nutrición que favorecen la salud física, mental y emocional, orientando los procesos educativos hacia la formación de conocimientos, actitudes y prácticas favorables a la conservación de la salud de las personas, de las familias y de la comunidad en general, manifestándose a lo largo de toda su formación promoviendo un estilo de vida saludable en armonía con la naturaleza.

## Competencias de grado

Primero básico	Segundo básico	Tercero básico
1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.	1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.	1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales armoniosas en la diversidad.	2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.	2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.	3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

# Malla curricular

## Área Educación Física

### Primer Grado Básico

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	
<p>1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.</p>	<p>1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.</p>	1.1.1. Resistencia y resistencia de larga duración, condiciones aeróbicas, metabolismo de los carbohidratos.	
		1.1.2. Discriminación de conceptos del valor, magnitud o nivel de la carga física.	
		1.1.3. Importancia del calentamiento corporal.	
		1.1.4. Práctica de carreras de resistencia de larga duración en distancia de 1,500 metros, u 8 minutos.	
		1.1.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón.	
		1.1.6. Importancia del bienestar que la actividad física proporciona en la clase de Educación Física.	
	<p>1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.</p>	<p>1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.</p>	1.2.1. Fuerza, fuerza máxima y estiramiento muscular.
			1.2.2. Despechadas con apoyo de rodillas.
			1.2.3. Abdominales con piernas flexionadas.
			1.2.4. Sentadillas con semiflexión de rodillas.
			1.2.5. Importancia del esfuerzo físico para un mejor desarrollo muscular.
	<p>1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.</p>	<p>1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.</p>	1.3.1. Rapidez, rapidez de traslación y velocidad.
			1.3.2. Diferencia de rapidez y velocidad entre la distancia recorrida por la unidad de tiempo.
			1.3.3. Rapidez de traslación de carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 Metros.
			1.3.4. Carreras rápidas esquivando obstáculos.
			1.3.5. Ejercicios de carreras rápidas subiendo trechos.
1.3.6. Actividades colectivas para mejorar la capacidad de rapidez.			
<p>1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.</p>	<p>1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.</p>	1.4.1. Flexibilidad y estiramiento corporal, definición y características	
		1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.	

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales armoniosas en la diversidad.	2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.	1.4.3. Ejercicios para la movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices.
		1.4.4. Actividades para mejorar la flexibilidad.
		2.1.1. Características principales de la historia y conceptos técnicos del atletismo.
		2.1.2. Reglas del atletismo en la práctica de las pruebas de pista y campo.
	2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.	2.1.3. Carreras de velocidad y relevos aplicando la técnica de salida y llegada.
		2.1.4. Saltos de altura utilizando la técnica ventral y tijera.
		2.1.5. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran.
		2.1.6. Importancia en el cumplimiento de las tareas asignadas en la clase.
		2.2.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del baloncesto.
		2.2.2. Vinculación de elementos técnicos ofensivos y defensivos en diferentes acciones motrices.
		2.2.3. Drible con cambios de velocidad y dirección.
		2.2.4. Ejercicios de pase en desplazamiento.
		2.2.5. Movimientos de recepción y tiro al aro.
		2.2.6. Desplazamientos en diferentes direcciones, con cambios de velocidad y juego de pies en diferentes acciones motrices.
	2.2.7. Ejercicios de doble ritmo y sus variantes.	
	2.2.8. Interés por aumentar su capacidad técnica ofensiva y defensiva en diferentes situaciones.	
	2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico-deportiva.	2.3.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del fútbol.
		2.3.2. Vinculación del concepto de elementos técnicos ofensivos y defensivos en la práctica deportiva.
2.3.3. Conducción de balón con diversas zonas de contacto: - sin y con oposición. - con cambios de dirección y ritmo.		
2.3.4. Tiros al marco.		

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		2.3.5. Ejercicios de dominio de balón con diferentes partes del cuerpo.
		2.3.6. Ejercicios del recobro del balón.
		2.3.7. Importancia de la mejora individual en la aplicación de la técnica defensiva y ofensiva de fútbol.
	2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico-deportiva.	2.4.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del voleibol.
		2.4.2. Vinculación de los conceptos de elementos técnicos ofensivos y defensivos del voleibol en la práctica deportiva.
		2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.
		2.4.4. Recepción alta y media, sin y con desplazamiento.
		2.4.5. Servicio frontal bajo.
		2.4.6. Acciones motrices para la práctica del voleo frontal.
	2.5. Aplica de forma correcta los elementos técnicos del balonmano, optimizando su habilidad técnico deportiva.	2.5.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del balonmano.
		2.5.2. Vinculación del concepto de elementos técnicos ofensivos y defensivos del balonmano en la práctica deportiva.
		2.5.3. Técnica ofensiva y defensiva en situaciones de juego para la posición fundamental y desplazamientos.
		2.5.4. Manejo de balón y trabajo de pies en la técnica ofensiva.
		2.5.5. Ejercicios del dribling y sus variantes.
		2.5.6. Práctica de pase aplicando las diferentes variantes.
		2.5.7. Ejercicios de recepción aplicando las diferentes variantes.
		2.5.8. Tiro al marco aplicando las diferentes variantes.
		2.5.9. Ciclo de tres pasos de forma coordinada.
		2.5.10. Interés por aumentar el grado de habilidad técnico deportiva del balonmano.
	2.6. Construye de forma coordinada composiciones gimnásticas aplicando	2.6.1. Características de gimnasia rítmica, ritmo motriz y ritmo musical.
		2.6.2. Expresión corporal y pasos en acciones motrices con diferentes ritmos.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
	movimientos y ritmos para la mejora de la habilidad motriz.	<p>2.6.3. Ritmo motriz y musical de forma individual y grupal.</p> <p>2.6.4. Composiciones gimnásticas aplicando entradas, formaciones y salidas.</p> <p>2.6.5. Composiciones gimnásticas aplicando los diferentes ritmos.</p> <p>2.6.6. Importancia de reconocer limitaciones de desempeño y formas de superarlas, apelando a las habilidades y destrezas.</p> <p>2.6.7. Nuevas formas o alternativas para resolver una situación motriz.</p>
	2.7. Vincula los elementos del ajedrez, para mejorar la habilidad de los procesos mentales.	<p>2.7.1. Características de la historia y reglas del ajedrez.</p> <p>2.7.2. Aplica fundamentos del ajedrez de apertura, tablero, valor y captura de las piezas.</p> <p>2.7.3. Ejercicios de movimientos en el tablero.</p> <p>2.7.4. Tipos de apertura del ajedrez.</p> <p>2.7.5. El valor de las piezas según la situación de juego.</p> <p>2.7.6. Movimientos y captura de piezas.</p> <p>2.7.7. Disposición por aumentar el grado de habilidad en el ajedrez.</p>
	2.8. Conoce y emplea los elementos técnicos del Chaaj o Juego de Pelota Maya, mejorando su habilidad técnico-deportiva.	<p>2.8.1. Características de la Historia del Chaaj o Juego de Pelota Maya y sus reglas.</p> <p>2.8.2. Práctica de la variante del antebrazo y posiciones fundamentales.</p> <p>2.8.3. Desarrollo de acciones motrices para el trabajo de juego de pies.</p> <p>2.8.4. Acciones motrices para el dominio de balón con las distintas partes del cuerpo.</p> <p>2.8.5. Pase y recepción de forma estática y en desplazamiento, con la cabeza, antebrazo, pecho o muslo en diferentes situaciones de juego.</p> <p>2.8.6. Participa con entusiasmo por las diferentes actividades motrices aplicadas al Chaaj o Juego de Pelota Maya.</p>
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.	3.1. Localiza correctamente la toma del pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo.	<p>3.1.1. Vinculación de los conceptos de frecuencia cardíaca en la practica deportiva.</p> <p>3.1.2. Localización de la toma del pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo, en reposo, durante y al final de la actividad física</p>

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		3.1.3. Valora la importancia de la frecuencia cardíaca en las actividades físicas para optimizar sus funciones orgánicas.
	3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.	3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.
		3.2.2. Vinculación de diferentes mediciones para establecer su talla y peso adecuado.
		3.2.3. Tablas para determinar peso y talla según su edad.
		3.2.4. Valora la importancia de la ejercitación física, para la conservación de peso adecuado.
	3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.	3.3.1. Hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física.
		3.3.2. Efectos de una adecuada hidratación para su recuperación orgánica después de una carga física prolongada.
		3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño.
		3.3.4. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud.

### Relación de los componentes con las unidades didácticas

No.	Condicionamiento Físico	Unidades Consecutivas	Unidades Alternativas	Higiene y Salud
1	Resistencia	Atletismo	Balonmano	Pulso cardíaco, seguridad alimentaria y nutricional, hidratación y reposo adecuado.
2	Fuerza	Baloncesto	Chaaj o Juego de Pelota Maya	
3	Rapidez	Futbol	Ajedrez	
4	Flexibilidad. (1°. y 2°. Básico) Agilidad (3ro. Básico)	Voleibol	Gimnasia rítmica	

## Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son enunciados que tienen como función principal orientar a los docentes hacia los aspectos que se deben tener en cuenta al determinar el tipo y nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso educativo, según las competencias establecidas en el currículo. Desde este punto de vista, puede decirse que funcionan como reguladores de las estrategias de aprendizaje evaluación-enseñanza.

Para esta área del currículo, se presentan algunas propuestas de los criterios de evaluación presentados por indicador de logro:

1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad:

- Desarrolla una serie de ejercicios de forma gradual al inicio de cada actividad física, el cuerpo pueda soportar diferentes cargas de ejercicios sin que presente resentimiento o lesiones musculares; la duración estará de acuerdo a la intensidad objetivo, siendo esta entre 5 a 8 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad principal, mayor será la duración del calentamiento.
- Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos hasta llegar al tiempo máximo.
- Salta de 1 a 3 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad.
- Sube y baja un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos.
- Toma el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos en cada momento, de la siguiente manera:  
P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos.  
Se obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula  $30,000/(P1)+(P2)+(P3)$ .
- Demuestra voluntariamente cualidades y valores en el trabajo de equipo

1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.

- Define propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase.
- Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, después de la ejercitación con aplicación elevada de fuerza, deben ejecutar ejercicios de relajación del tono muscular, teniendo en cuenta la posición del cuerpo, la respiración y el lugar que estos ejercicios ocupan dentro de la clase.
- Demuestra actitudes y valores en el trabajo en equipo.
- Incluye la toma de frecuencia cardíaca, aseo personal, respeto a los compañeros, al material didáctico, normas de la clase y la ingesta de hidratación adecuada.

1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

- Recorre tramos con cargas progresivas.
- Toma en cuenta la diferencia entre velocidad y rapidez, refiriéndose a la contracción rápida de un solo músculo o grupo muscular y a la velocidad, relacionando el espacio recorrido y el tiempo empleado.  
Basado en estos parámetros:  
Intensidad.  
Duración del estímulo.  
Intervalo de recuperación.  
Volumen.
- Demuestra actitudes y valores en el trabajo en equipo.

- Incluye además de la frecuencia cardíaca, el aseo personal, respeto a los compañeros, al material ya las normas de la clase y la ingesta de hidratación adecuada.

#### 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal:

- Verifica el aumento de la amplitud en las diferentes mediciones hacia el máximo recorrido de las articulaciones y la mayor elasticidad de los músculos.
- Considera el grado de participación, nivel de tolerancia, autocontrol, cooperación en desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de Educación Física, incluyendo además frecuencia cardíaca, el aseo personal, respeto a los compañeros, al material, normas de la clase, esfuerzo personal y la ingesta de hidratación adecuada.

#### 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Realiza los gestos técnicos de forma aceptable para poder participar en las pruebas.
- Alcanza de forma progresiva la velocidad de desplazamiento.
- Refuerza las habilidades individuales en las diferentes pruebas realizadas.
- Salta desde la altura inicial de las rodillas de los estudiantes y toma en cuenta la carrera y los pasos finales, en cada intento se debe superar la altura demostrando el nivel técnico adecuado para el desempeño motriz del estudiante.
- Realiza con la técnica lineal desde la posición inicial estática hasta perfeccionar el ciclo completo de la impulsión superando distancias en cada intento.
- Esfuerzo voluntario demostrando actitudes y valores en el trabajo en equipo.
- Incluye toma de frecuencia cardíaca, aseo personal, respeto a los compañeros, al material, normas de la clase, reglamento y la ingesta de hidratación adecuada.

#### 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su Habilidad Técnico Deportiva:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Coordinación y fluidez en la posición estática y dinámica en los desplazamientos y mantenimiento del equilibrio en el movimiento de los pies en paradas, fintas y giros.
- Verifica la coordinación entre el desplazamiento y la flexión y extensión de brazos, en el pase y la recepción; la efectividad del pase y la fluidez del movimiento.
- Observa fluidez y coordinación en los cambios de dirección y desplazamientos con diferentes velocidades sin cometer infracciones al reglamento.
- Realiza un circuito integrando las diferentes variantes utilizando coordinadamente el lado derecho e izquierdo de su cuerpo o aplicándolo en situaciones de juego y sin infracciones al reglamento.
- Respeta la línea de tiro, demostrando fluidez del movimiento, efectividad y ángulo de tiro.
- Evidencia participación, nivel de tolerancia, autocontrol, cooperación en desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de educación física, asumiendo normas de protección de la salud.

#### 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol mejorando su Habilidad Técnico Deportiva:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.

- Realiza acciones técnicas destinadas a una óptima utilización del balón con el propósito de predominar la conducción en búsqueda de una eficaz comunicación técnica entre el estudiante y el balón.
- Aplicar coordinadamente para avanzar y preparar el dribling en carrera que permita cambio de ritmo sin infracción al reglamento.
- Utiliza en situaciones de juego tanto defensivas como ofensivas, los elementos de forma precisa, con movimientos coordinados, dependiendo las diferentes situaciones o distancias que se presenten durante la práctica.
- Toma en cuenta la coordinación entre el balón y las diferentes partes del cuerpo evidenciando en su dominio la fluidez del movimiento.
- Considera el grado de participación, nivel de tolerancia, autocontrol, cooperación en desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de educación física asumiendo normas de protección de la salud.

2.4. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del voleibol mejorando su habilidad técnico deportiva.

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Demuestra nivel de dominio en la cancha encadenando fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios, dependiendo de las situaciones de juego que se presentan.
- Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica ejecutándolo de manera correcta y efectivamente sin infracción al reglamento.
- Demuestra seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.
- Ejecuta con fuerza y seguridad la trayectoria del balón según la posición que se encuentre.
- Utiliza las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.

2.5. Aplica de forma correcta los elementos técnicos del balonmano, optimizando su habilidad técnico deportiva:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Coordinación y fluidez en la posición estática y dinámica en los desplazamientos y mantenimiento del equilibrio en el movimiento de los pies sin infracciones al reglamento.
- Coordinación en dependencia de la acción del que dribla, la complejidad de la ejecución y la posición del adversario en situación de juego.
- Se anticipa a las trayectorias del balón y adoptando la posición básica, de manera correcta y efectiva sin infracción al reglamento.
- Respeto la línea de tiro, el agarre del balón, la fluidez del movimiento, la efectividad y los diferentes ángulos de tiro.
- Integra las diferentes variantes utilizando coordinadamente el lado derecho e izquierdo de su cuerpo o aplicándolo en situaciones de juego y sin infracciones al reglamento.
- Utiliza las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.

2.6. Construye de forma coordinada composiciones gimnásticas aplicando movimientos y ritmos para la mejora de la habilidad motriz:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras

- Diferencia las habilidades motrices básicas de ejercicios contruidos para practicar con diferente grado de dificultad realizando los ajustes corporales necesarios para poder ejecutarlos de manera segura, placentera y reconociendo los conocimientos corporales y ejercitaciones necesarias para lograr el objetivo personal compuesto en la participación de la práctica corporal.
- Crea condiciones favorables para perfeccionar la educación motora combinando los movimientos con la música, la imaginación, el placer por el movimiento, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad.
- Demuestra creatividad en construir grupalmente composiciones gimnásticas, con y sin elementos, identificando las características, utilizando los desplazamientos gimnásticos como enlaces y recordando pautas de trabajo colectivo, para encontrar maneras seguras, eficaces y placenteras al realizarlas.
- Considera el grado de participación, nivel de tolerancia, autocontrol, cooperación en desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de Educación Física.

2.7. Vincula los elementos del ajedrez, para mejorar la habilidad de los procesos mentales:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Evidencia procesos del pensamiento fomentando el deseo de superación.
- Crea y recrea individualmente y con pares nuevos juegos, acordando objetivos y reglas, respetando los acuerdos y modificando las reglas para continuar participando según sus interese y necesidades.

2.8. Conoce y emplea los elementos técnicos del Chaaj o Juego de Pelota Maya, mejorando su habilidad técnico deportiva:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Coordinación y fluidez en la posición estática y dinámica en los desplazamientos y mantenimiento del equilibrio en el movimiento de los pies en paradas, fintas y giros.
- Dominio y fluidez del movimiento.
- Utiliza en situaciones tanto defensivas como ofensivas y de forma precisa movimientos coordinados, dependiendo las diferentes situaciones o distancias que se presenten durante la práctica.
- Crea y recrea individualmente y con otros compañeros, nuevos juegos, acordando objetivos y reglas.

3.1. Localiza correctamente la toma del pulso cardíaco en diferentes partes del cuerpo:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Verifica el adecuado uso de la toma de frecuencia cardíaca en el desarrollo de diferentes actividades físicas y la conciencia crítica en el estudiante de aplicación
- Crea y recrea individualmente y con otros compañeros, nuevos juegos, acordando objetivos y reglas.

3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad:

- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
- Experimenta los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física, para el cuidado y mejora de la salud, bienestar personal de acuerdo a sus intereses y necesidades.

- Investiga sobre la importancia de la alimentación adecuada según la actividad física que realiza en la escuela.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados:
- Posee dominio de los conceptos de: desarrollo histórico y definición actual, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras.
  - Experimenta los beneficios que aportan los aprendizajes en educación física, para el cuidado y mejora de la salud, bienestar personal de acuerdo a sus intereses y necesidades.
  - Reconoce y analiza la influencia de la hidratación en el beneficio de su salud y el descanso adecuado para su salud y bienestar.

# Malla curricular

## Área Educación Física

### Segundo básico

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.	1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de recorridos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.	1.1.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de media duración en procesos anaeróbicos y aportes energéticos.
		1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600-1,500 metros.
		1.1.3. Secuencia de carreras de 2 a 8 minutos.
		1.1.4. Secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón de 2 a 8 minutos.
		1.1.5. Valoración de la capacidad física en las tareas planteadas en la clase de Educación Física.
	1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.	1.2.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de fuerza rápida.
		1.2.2. Tipos de contracción muscular en procesos anaeróbicos y aportes energéticos.
		1.2.3. Ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes de tiempo (no superiores a 10 segundos).
		1.2.4. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos con variantes de tiempo no superiores a 10 segundos.
		1.2.5. Tregar y escalar aplicando fuerza rápida.
		1.2.6. Arrancadas explosivas en carreras en diferentes direcciones.
		1.2.7. Actividades motrices aplicadas a la fuerza rápida.
	1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.	1.3.1. Categorías y características conceptuales de resistencia a la rapidez, condicionamiento físico, procesos metabólicos anaeróbicos.
		1.3.2. Carreras cortas con repeticiones en tiempo determinado.
		1.3.3. Movimientos rápidos en tiempos determinados.
1.3.4. Ejercicios de máxima intensidad de 20 a 22 segundos.		

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		1.3.5. Estrategias para culminar la tarea
		1.3.6. Manifiesta esfuerzo por culminar la tarea de resistencia a la rapidez.
	1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.	1.4.1. Categorías de conceptos: flexibilidad, elasticidad muscular, movilidad articular, tipos de articulaciones, calentamiento muscular y estiramiento corporal, función antagonista y agonista de los músculos.
		1.4.2. Ejercitación para la movilidad de la columna vertebral al frente.
		1.4.3. Ejercicios con movimientos de flexibilidad de la cadera.
		1.4.4. Ejercicios para aumentar la flexibilidad las piernas.
		1.4.5. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de la pelvis.
		1.4.6. Importancia de la flexibilidad para la prevención de lesiones deportivas.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.	2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.	2.1.1. Caracterización de los conceptos de los eventos depista y campo.
		2.1.2. Carreras de velocidad.
		2.1.3. Carreras de relevos.
		2.1.4. Salto de longitud y de altura (ventral y tijera) aplicando técnica correcta.
		2.1.5. Impulsión completa de la bala con la técnica correcta.
		2.1.6. Aumento de la habilidad técnica deportiva por medio de la práctica del atletismo.
	2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.	2.2.1. Definición de los conceptos de los elementos y las acciones técnicas en la práctica del baloncesto.
		2.2.2. Técnica ofensiva en fintas y pantallas.
		2.2.3. Fintas al pase, tiro y entrada.
		2.2.4. Combinación de diferentes pantallas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Directa</li> <li>• Indirecta</li> <li>• Deliberada</li> </ul>
		2.2.5. Ejercicios de marcaje al driblador.
		2.2.6. Acciones técnicas nivel I (dos o más elementos técnicos en sucesión).

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		2.2.7. Diferentes tiros y doble ritmo.
		2.2.8. Mejora de las técnicas ofensivas y defensivas en diferentes situaciones de juego.
	2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.	2.3.1. Definición de los conceptos relacionados con los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del fútbol.
		2.3.2. Dominio del control de balón. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepción.</li> <li>• Conducción.</li> <li>• Detención.</li> <li>• Tiro.</li> </ul>
		2.3.3. Ejercitación de detenciones imprevistas sin y con balón.
		2.3.4. Coordinación de despeje de balón.
		2.3.5. Anticipación de balón.
		2.3.6. Disposición responsable en el cumplimiento del trabajo asignado en la clase de Educación Física.
	2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.	2.4.1. Vinculación de conceptos relacionados con los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del voleibol y su reglamento.
		2.4.2. Ejercicios de recepción baja <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin desplazamiento</li> <li>• Con desplazamiento</li> </ul>
		2.4.3. Servicio frontal bajo y alto.
		2.4.4. Ejercicios de voleo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin desplazamiento.</li> <li>• Con desplazamiento.</li> </ul>
		2.4.5. Situaciones de juego reglamentarias.
		2.4.6. Ejercicios para aumentar la habilidad motriz en la ejercitación del voleibol.
	2.5. Incrementa gradualmente la aplicación de los elementos técnicos del balonmano generando situaciones de juego.	2.5.1. Vinculación de los conceptos y características de los elementos y técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del balonmano y su reglamentación.
		2.5.2. Dribling con cambio de velocidad y dirección.
		2.5.3. Ejercicios de pase y recepción en desplazamiento.
		2.5.4. Tiro en suspensión.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		2.5.6. Ciclo de tres pasos con diferentes tipos de lanzamientos.
		2.5.7. Técnica del bloqueo frontal y lateral.
		2.5.8. Demuestra optimismo en el aumento de destreza en la ejecución de los elementos técnicos del balonmano.
	2.6. Realiza de forma creativa diferentes secuencias de movimientos rítmicos en la presentación de coreografías.	2.6.1. Categorización conceptual de movimientos simultáneos, alternos, disociados, complejos y coreografía completa.
		2.6.2. Acciones motrices en la elaboración de composiciones gimnásticas musicales con movimientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultáneos.</li> <li>• Alternos.</li> <li>• Disociados.</li> <li>• Complejos.</li> </ul>
		2.6.3. Creación de coreografías aplicando formas y figuras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin elementos.</li> <li>• Con elementos.</li> </ul>
		2.6.4. Trabajo en equipo para la armonización de movimientos corporales, acompasados de ritmos musicales.
	2.7. Resuelve continuos problemas planteados en los diferentes movimientos producidos en el ajedrez.	2.7.1. Caracterización conceptual de movimientos y estrategias del ajedrez.
		2.7.2. Resolución de problemas en el ajedrez en función de movimientos de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura.</li> <li>• Medio juego.</li> </ul>
		2.7.3. Formación en el centro del tablero.
		2.7.4. Ejercicios de final de la partida: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaque mate.</li> <li>• Tablas.</li> </ul>
		2.7.5. Los valores en el ajedrez.
	2.8. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del Chaaj o Juego de Pelota Maya, de forma individual y colectiva.	2.8.1. Vinculación de los conceptos de los elementos técnicos en la práctica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.
		2.8.2. Variante combinada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antebrazo.</li> <li>• Cadera.</li> <li>• Muslo.</li> </ul>
		2.8.3. Ejercicios de tiro al anillo (lupjom) con diferentes partes del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antebrazo.</li> <li>• Cabeza.</li> <li>• Muslo.</li> </ul>

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.	3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo al incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.	2.8.4. Valores en el desarrollo técnico y motriz del Chaaj o Juego de Pelota Maya
		3.1.1. Formas de establecer la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM), zonas aeróbicas y frecuencia cardíaca (f.c.).
		3.1.2. Técnicas elementales de la respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades coordinativas.
		3.1.4. Factores que inciden en la condición física.
		3.1.5. Ejercicios de relajación y respiración para el equilibrio psicofísico.
	3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.	3.2.1. Equilibrio nutricional.
		3.2.2. Causas y efectos de la vida sedentaria.
		3.2.3. Causas y efectos de la obesidad.
		3.2.4. Relación Peso, Estatura y Edad.
		3.2.5. Efectos del consumo de sustancias nocivas al organismo.
	3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.	3.2.1. Beneficios de dormir bien para la conservación de la salud.
		3.2.2. Beneficios de la actividad física.
3.2.3. Incidencia de la actividad física en la mejora de las relaciones interpersonales y la inclusión.		

## Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son enunciados que tienen como función principal orientar a los docentes hacia los aspectos que se deben tener en cuenta al determinar el tipo y nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso educativo, según las competencias establecidas en el currículo. Desde este punto de vista, puede decirse que funcionan como reguladores de las estrategias de aprendizaje evaluación-enseñanza.

Para esta área del currículo, se presentan algunas propuestas de los criterios de evaluación presentados por indicador de logro:

1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de recorridos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad:

- Explica definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, características, diferencias, vinculación, discriminaciones relevantes y que pueda representarlos de diversas maneras.
- Realiza series de ejercicios y movimientos suaves antes de cualquier actividad física a manera que el cuerpo se vaya preparando y adaptando a las distintas fases de dicha actividad para prevenir lesiones y restablecer la movilidad de las articulaciones.
- Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos hasta llegar al tiempo máximo.
- Salta de 2 a 8 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad.
- Sube y baja un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos (repeticiones). Toman el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos cada momento, de la siguiente manera P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos. Se obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula  $30,000/(P1)+(P2)+(P3)$ .
- Voluntad, disposición, respeto y valores en el trabajo de equipo.
- Evidencia aseo personal e hidratación adecuada.
- Respeto las normas de convivencia en clase,
- Es cuidadoso con el material didáctico utilizado en clase.

1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida:

- Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y representarlos de diversas maneras
- Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, no mayor a 10 segundos.
- Realiza ejercicios con aplicación elevada de fuerza y pausas adecuadas para la relajación del tono muscular.
- Valora su esfuerzo físico por medio del ejercicio continuo.
- Manifiesta agrado por la mejora de su autoimagen relacionada con su peso, de acuerdo a su edad y género.

1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados:

- Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante así como representarlos de diversas maneras.
- Demuestra el grado de rapidez con la que se realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio en dependencia del estímulo en determinadas condiciones por un tiempo.
- Ejecuta a máxima velocidad en relación entre la frecuencia y amplitud de los movimientos, como una respuesta rápida a situaciones cambiantes así como la frecuencia cardíaca.

- Demuestra actitudes y valores en el trabajo en equipo, aseo personal, respeto a los demás, al material didáctico, normas de convivencia en clase, esfuerzo personal así como la hidratación adecuada.
- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices:
- Explica las definiciones de los conceptos básicos, así como propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante y aplicándolos de diversas maneras.
  - Demuestra aumento de la amplitud y pausas en los recorridos de las articulaciones y la elongación de los músculos.
    - Individual
    - Sin elementos
    - En parejas
      - Con elementos
      - De forma estática.
      - En movimiento.
  - Demuestra fluidez de movimiento sin resentimiento muscular al combinar la contracción y relajación adecuadas.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala:
- Establece propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante de los conceptos y representarlos de diversas maneras.
  - Supera gradualmente sus tiempos, alturas y distancias.
  - Aplica la técnica correcta y respeta el reglamento.
  - Promueve confianza en el trabajo de equipo.
  - Demuestra liderazgo en diversas actividades.
- 
- 2.2. Aplica progresivamente, de forma correcta, la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- Establece con propiedad cada uno de los elementos técnicos ofensivos y defensivos y representarlos de diversas maneras.
  - Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas.
  - Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.
  - Respeta la línea de tiro, fluidez del movimiento, efectividad y ángulo de tiro y la coordinación en el doble ritmo.
  - Contribuye a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo y la toma de decisiones individuales y colectivas.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego:
- Explica conceptos, desarrollo histórico, categorías, características, diferencias, vinculándolo de diversas formas.
  - Aplica técnicas correctas y reglamentadas durante situaciones reales de juego.
  - Evidencia tolerancia, autocontrol, cooperación en el desarrollo de las diferentes actividades de aprendizaje en la clase de Educación Física.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.
- Explica conceptos, desarrollo histórico, categorías, características, diferencias, vinculándolo de diversas formas.
  - Demuestra nivel de dominio en la cancha relacionando fundamentos técnicos, tácticos y reglas, dependiendo de las situaciones de juego que se presenten.
  - Demuestra seguridad y control del balón en fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.

- Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica ejecutándolo de manera correcta y efectivamente sin infracción al reglamento.
- Realiza movimientos en respuesta a la fuerza y trayectoria del balón según la posición que se encuentre.
- Lleva el control de frecuencia cardiaca en diferentes tipos de actividad física.

2.5. Incrementa gradualmente la aplicación de los elementos técnicos del balonmano generando situaciones de juego:

- Posee dominio de los conceptos de: categorías, propiedades, caracterización, diferenciación, clasificación, vinculación relevante de los conceptos técnicos y representarlos de diversas maneras.
- Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas.
- Tira con seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.
- Desarrolla con seguridad en ciclo de tres pasos coordinando la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta en las variantes de lanzamientos.
- Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas.
- Se interesa por participar activamente promoviendo el trabajo en equipo.

2.6. Realiza de forma creativa diferentes secuencias de movimientos rítmicos en la presentación de coreografías:

- Coordina motrizmente los movimientos con la música y diferentes ritmos.
- Combina diferentes tipos de movimiento.
- Practica con diferentes niveles de dificultad la utilización de elementos y desplazamientos gimnásticos con la utilización de la música.
- Realiza los ejercicios con seguridad, armonía y expresividad.

2.7. Resuelve continuos problemas planteados en los diferentes movimientos producidos en el ajedrez.

- Explica y representa de diversas maneras los conceptos técnicos, propiedades, categorías, caracterización, diferenciación, clasificación y vinculación relevante.
- Resuelve los problemas en un tiempo limitado.
- Aumenta el efecto útil de las piezas en número de cuadros y direcciones de movimientos en la fase inicial de la partida.
- Resuelve situaciones en las que sea declarada la partida, por exceder el límite de tiempo la cual no cambia aun sea una jugada legal.
- Crea y recrea individualmente y en pares nuevos juegos, respetando la norma.

2.8. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del Chaqj o Juego de Pelota Maya, de forma individual y colectiva.

- Relaciona el concepto técnico, valor ancestral, el terreno de juego, pelota, reglamento para representarlos de diversas maneras.).
- Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones determinadas.
- Desarrolla con seguridad los tiros, coordinando la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta en las variantes.
- Mejora su interrelación con los demás en la práctica del Chaqj.

3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo con el incremento del pulso cardíaco durante la actividad física:

- Aplica la fórmula de Fox y Haskell ( $220 - \text{edad del estudiante}$  para hombres y  $225$  mujeres).
- Aplica diferentes técnicas de relajación muscular adecuadas a la actividad física realizada.
- Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

- 3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables y adecuados, en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.
- Reflexiona sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias que realiza.
  - Identifica los principales riesgos de llevar una vida sedentaria
  - Reconoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las posibles soluciones.
  - Relaciona su talla y peso para entender mejor su cuerpo en función de la salud.
  - Valora la actividad física regular
  - Promueve cambios importantes en el estilo de vida como consecuencia de hábitos higiénico-dietéticos.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida:
- Expone los beneficios de dormir bien y la hidratación adecuada.
  - Reconoce los factores de riesgo que provoca la inactividad física y los evita para mantener un cuerpo sano.
  - Se interesa por los beneficios que el deporte tiene en sus procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida en la práctica cotidiana.

# Malla curricular

## Área Educación Física

### Tercer básico

Competencia	Indicador de logro	Contenidos	
<p>1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.</p>	<p>1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.</p>	1.1.1. Conceptos de resistencia de corta duración, fuentes energéticas, vía anaeróbica aláctica y láctica, ácido láctico, consumo de oxígeno, umbral anaeróbico.	
		1.1.2. Carreras de resistencia de corta duración en distancia de 200 a 600 metros o 2 minutos.	
		1.1.3. Carreras hasta 2 minutos.	
		1.1.4. Saltos a la cuerda o prueba del escalón hasta 2 minutos.	
		1.1.5. Importancia por aumentar las capacidades físicas.	
	<p>1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y períodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.</p>	<p>1.2.1. Conceptos de fuerza resistencia, tipos de contracción muscular, procesos anaeróbicos y aportes energéticos</p>	1.2.2. Ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes de tiempo, con un máximo de repeticiones en 10 segundos.
			1.2.3. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos y variantes de tiempo con la posibilidad de realizar 10 repeticiones con un esfuerzo máximo.
			1.2.4. Tropa y escala aplicando fuerza resistencia.
			1.2.5. Arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones.
			1.2.6. Actividades motrices aplicadas a la fuerza resistencia que promuevan trabajo colaborativo.
			<p>1.3. Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.</p>
	1.3.3. Movimientos rápidos en diferentes posiciones.		
	1.3.4. Ejercicios de reacción simple y compleja.		
	1.3.5. Carreras reaccionando a diferentes estímulos y juegos de movimientos rápidos.		

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.	1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.	1.3.6. Movimientos en diferentes posiciones.
		1.3.7. La concentración como elemento importante en la rapidez de reacción.
		1.4.1. Conceptos de agilidad, acrobacia y reequilibración.
		1.4.2. Ejercicios coordinados de acrobacia elemental. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giros.</li> <li>• Enrollados.</li> <li>• Ruedas.</li> </ul>
		1.4.3. Recorridos físico motrices combinando ejercicios sin y con elementos.
		1.4.4. Ejercicios combinados de saltos, giros y desplazamientos.
		1.4.5. Ejercicios con escaleras pliométricas.
	2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.	1.4.6. Respeto por el nivel de agilidad de los compañeros en las tareas grupales.
		2.1.1. Conceptos de eventos de pista y campo.
		2.1.2. Carreras con obstáculos.
		2.1.3. Carreras de relevos.
		2.1.4. Saltos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto.</li> <li>• Triple.</li> </ul>
		2.1.5. Lanzamiento del disco.
		2.1.6. Lanzamiento de jabalina.
2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.	2.1.7. La importancia de la mejora individual en los diferentes eventos de atletismo.	
	2.2.1. Conceptos de los elementos y acciones técnicas y tácticas en la práctica del baloncesto.	
	2.2.2. Ejercicios de marcaje al <i>driblador</i> .	
	2.2.3. Ejercicios de anticipación al pase.	
	2.2.4. Ejercicios y actividades de rebote con encajonamiento.	
	2.2.5. Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas.	
	2.2.6. Técnica ofensiva en la combinación de fintas, pantalla y rodar.	
2.2.7. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas.		

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		2.2.8. Ejercitación para mejorar las técnicas ofensivas y defensivas en diferentes situaciones de juego.
	2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol de forma individual.	2.3.1. Conceptos de elementos, acciones técnicas y tácticas ofensivas y defensivas en la práctica del fútbol.
		2.3.2. Ejercicios de protección al balón y remate de cabeza.
		2.3.3. Ejercicios de marcación al atacante.
		2.3.4. Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas.
		2.3.5. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas.
		2.3.6. Importancia de los hábitos higiénicos en la ejercitación.
	2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.	2.4.1. Vinculación de los conceptos de elementos técnicos y acciones técnicas ofensivas y defensivas del voleibol y su reglamentación.
		2.4.2. Servicio frontal por arriba <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin salto.</li> <li>• Con salto.</li> </ul>
		2.4.3. Voleo frontal y lateral con salto.
		2.4.4. Técnica del remate.
		2.4.5. Recepción. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin desplazamiento.</li> <li>• Con desplazamiento.</li> </ul>
		2.4.6. Movimientos de bloqueo.
		2.4.7. Asistencia en diferentes situaciones de juego en el voleibol.
		2.4.8. Los valores en la práctica de voleibol.
	2.5. Ejecuta correctamente acciones técnicas defensivas y ofensivas de forma individual y grupal en el balonmano.	2.5.1. Conceptos y características de acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del balonmano y su reglamentación.
		2.5.2. Movimientos del <i>dribling</i> con finta y cambio de dirección.
		2.5.3. Ejecución del ciclo de tres pasos con lanzamiento en suspensión.
		2.5.4. Coordina la técnica ofensiva y defensiva.
		2.5.5. Ejecución de la posición fundamental con desplazamiento.

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
		<p>2.5.6. Ejercicios de bloqueo frontal y lateral.</p> <p>2.5.7. Aplicación de acción técnica en combinación de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribling y lanzamiento.</li> <li>• Dribling y pase.</li> </ul> <p>2.5.8. El balonmano como deporte que genera la inclusión de género.</p>
	2.6. Realiza correctamente la construcción de composiciones gimnásticas, coordinando ritmos musicales y coreografía para la mejora de la expresión corporal.	<p>2.6.1. Conceptos de tiempos musicales, composiciones gimnásticas y rítmicas.</p> <p>2.6.2. Ejercicios de marcha, trote y saltos.</p> <p>2.6.3. Creación de composiciones gimnásticas sin y con elementos.</p> <p>2.6.4. Acciones motrices en entradas y salidas.</p> <p>2.6.5. Tipos de formaciones.</p> <p>2.6.6. Creación y aplicación de formas y figuras.</p> <p>2.6.7. Desplazamientos con música.</p> <p>2.6.8. Armonización corporal con diferentes ritmos musicales.</p>
	2.7. Ejecuta diferentes tipos de ataque y defensa en el ajedrez anotando de forma correcta los movimientos.	<p>2.7.1. Caracterización conceptual de movimientos y estrategias del ajedrez.</p> <p>2.7.2. Tipos de ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rey al centro.</li> <li>• Ataque de peones.</li> </ul> <p>2.7.3. Ejercita diferentes tipos de defensa.</p> <p>2.7.4. Movimientos de enroque corto y largo.</p> <p>2.7.5. Estrategias de barrera de peones.</p> <p>2.7.6. Movimientos de contra ataque.</p> <p>2.7.7. Anotación de la partida del sistema algebraico y descriptivo.</p> <p>2.7.8. Importancia de la sincronización de movimientos en el tablero.</p>
	2.8. Emplea coordinadamente habilidades motrices combinadas, para ejecutar acciones que favorezcan la aplicación de la técnica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.	<p>2.8.1. Conceptos de los elementos técnicos en la práctica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.</p> <p>2.8.2. Movimientos del golpeo de rodilla.</p> <p>2.8.3. Ejercicios para la variante de cadera.</p> <p>2.8.4. Respeto en la equidad de género, para la participación en el desarrollo técnico y motriz del Chaaj o Juego de Pelota Maya.</p>

Competencia	Indicador de logro	Contenidos
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.	3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.	3.1.1. Actitudes antideportivas como una barrera hacia una sociedad democrática, pluricultural y diversa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Violencia.</li> <li>• Agresividad.</li> <li>• Xenofobia.</li> <li>• Homofobia.</li> <li>• Otros.</li> </ul>
		3.1.2. Estilos saludables a través de aprendizajes útiles y transferibles a la vida diaria.
		3.1.3. Práctica deportiva de calidad para mejorar las relaciones interpersonales.
		3.1.4. Análisis sobre el consumismo en marcas deportivas y el uso publicitario de los deportistas.
	3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.	3.2.1. Conceptos de carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías.
		3.2.2. Alimentos según su valor calórico en dependencia de la actividad física aprovechando los recursos de su contexto.
		3.2.3. Estudio de los hábitos alimentarios y la actividad física entre sus compañeros.
		3.2.4. Proyectos productivos en relación a los hábitos alimenticios de su comunidad en relación a la actividad física.
		3.2.5. Hábitos alimenticios favorables para la mejora de su salud.
	3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.	3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas.
		3.3.2. Propuestas de mejora en el trabajo colaborativo en el aula y en la comunidad educativa.
		3.3.3. Juegos cooperativos que favorecen la convivencia social y la inclusión.
		3.3.4. Actividades que promueven el trabajo colaborativo, nuevos conocimientos y el bien común.
		3.3.5. La actividad física como parte importante del proyecto de vida.

## Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son enunciados que tienen como función principal orientar a los docentes hacia los aspectos que se deben tener en cuenta al determinar el tipo y nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso educativo, según las competencias establecidas en el currículo. Desde este punto de vista, puede decirse que funcionan como reguladores de las estrategias de aprendizaje evaluación-enseñanza.

Para esta área del currículo, se presentan algunas propuestas de los criterios de evaluación presentados por indicador de logro:

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad:
  - Define significaciones actualizadas, propiedades, categorías, diferenciación, clasificación, vinculaciones relevantes para que pueda representarlos de diversas formas.
  - Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos o distancias hasta llegar al tiempo máximo.
  - Ejecuta diferentes tipos de salto o aumento del número de saltos seguidos en un tiempo de hasta 2 minutos, o subiendo y bajando el escalón hasta 2 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad. (Altura máxima del escalón 20 pulgadas (50,8 cm) para varones y 18 pulgadas (45,8 cm) para mujeres).
  - Reconoce la relación entre higiene, actividad física, hidratación y cuidado del cuerpo.
- 1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares, en diferentes períodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio:
  - Define conceptos (actuales), propiedades, categorías y clasificaciones.
  - Vincula los conceptos y la práctica en clase.
  - Realiza repeticiones del ejercicio, en forma de circuito con cargas externas o autocargas, como ejercicios de fuerza de brazos, tronco y piernas (incluir saltos o multisaltos), con y sin elementos.
  - Realiza movimientos de fuerza resistencia, partiendo de una posición estática
  - Relaciona la fuerza explosiva de los músculos de las piernas venciendo relativamente grandes resistencias que lo dificulten.
  - Valoración de su imagen como resultado del ejercicio físico continuo.
- 1.3. Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible:
  - Posee dominio de los conceptos de: propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase.
  - Representa el grado de rapidez con la que se realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio en dependencia del estímulo en determinadas condiciones y tiempo.
  - Ejecuta movimientos a máxima velocidad en relación entre la frecuencia y amplitud de los mismos y con respuestas rápidas a situaciones cambiantes.
- 1.4. Desarrolla agilidad para cambiar fácilmente en diferentes situaciones motrices:
  - Define de propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase.
  - Vincula el alto grado de precisión, la calidad, tiempo y resultado en la ejecución de una tarea físico motriz sin deformar la técnica del ejercicio.

- Realiza recorridos combinando de habilidades en diferentes posiciones equilibradas (estáticas y dinámicas) desarrollada en forma ambidiestra.
- Encuentra en la actividad física, un buen motivo para reflexionar sobre su calidad de vida.

2.1. Aplica la técnica correctamente en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo:

- Estable categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Supera tiempos, alturas y distancias con la aplicación de la técnica correcta y reglas de cada evento.
- Incrementa la capacidad física respecto de sí mismo y al entorno en un nivel de dificultad progresivo.
- Se esfuerza constantemente para mejorar su condición física.

2.2. Resuelve fácilmente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del baloncesto:

- Estable categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Aplica la técnica correcta frente a situaciones determinadas.
- Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas y tácticas.
- Incorpora en situaciones de juego la aplicación de acciones técnicas y tácticas, combinando diferentes variantes, según su capacidad.

2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas, defensivas y ofensivas, en el fútbol de forma individual:

- Estable categorías, diferencias y clasificaciones y vinculación de los conceptos con la práctica en clase.
- Ejecuta la técnica correcta frente a situaciones determinadas.
- Realiza la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas por uno o más estudiantes.
- Emplea correctamente, técnicas específicas durante situaciones reales de juego.
- Expone sobre el deporte para incidir positivamente en trabajo en equipo.
- Desarrolla valores personales y sociales en el proceso formativo y la toma de decisiones individuales y colectivas.

2.4. Resuelve fácilmente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del voleibol:

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Demuestra seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.
- Se anticipa a trayectorias del balón, adoptando la posición básica de manera correcta y efectivamente sin infracción al reglamento
- Valora el bienestar físico y de salud mediante la práctica del voleibol.

2.5. Ejecuta correctamente acciones técnicas defensivas y ofensivas de forma individual y grupal en el balonmano:

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones de juego.
- Ejecuta tácticas de juego en diferente espacio y tiempo.
- Intercambia roles de defensa o atacante en acciones técnicas.
- Tira con seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.

- 2.6. Realiza correctamente la construcción de composiciones gimnásticas, coordinando ritmos musicales y coreografía para la mejora de la expresión corporal:
- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
  - Coordina música y movimientos rítmicos
  - Adecua diferentes acompañamientos musicales para cada uno de los diferentes elementos de aprendizaje.
  - Promueve trabajo grupal y cooperativo, como medio de su formación e integración social.
  - Presenta situaciones abiertas de acciones motrices rítmicas que permitan la adaptación del grupo, a nuevas situaciones de aprendizaje.
- 2.7. Ejecuta diferentes tipos de ataque y defensa en el ajedrez y anota de forma correcta los movimientos:
- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
  - Toma decisiones sujetas a condiciones tempo-espaciales para el logro y mantenimiento eficiente de ventajas que coadyuven al alcance del objetivo propuesto.
  - Analiza la ejecución de los movimientos anotados.
  - Valora su propia condición física con relación a la de su oponente.
- 2.8. Emplea coordinadamente habilidades motrices combinadas, para ejecutar acciones que favorezcan la aplicación de la técnica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.
- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
  - Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones técnicas.
  - Reconoce habilidades y valores acerca del entorno físico, cultural y social en que viven.
- 
- 3.1. Propone alternativas para la solución de problemas que afectan la salud de las personas:
- Propone actividades deportivas, entre estudiantes, que reduzcan conductas violentas.
  - Promueve actividades entre estudiantes que mejoren las relaciones interpersonales y de integración grupal.
  - Demuestra hábitos de vida saludables (hidratación adecuada, higiene y alimentación sana).
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en cuenta la actividad física:
- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
  - Calcula el gasto calórico por actividades físicas realizadas
  - Ejemplo: si fueran 1,000 Kcal  
58 % Carbohidratos 28 % Proteína 14 % Grasa  
580 kcal. 280 kcal. 140 kcal.
  - Plantea mejoras en hábitos alimenticios que cubran los requerimientos nutricionales y eliminando los que no los cubren.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo:
- Promueve la convivencia sana, ambiente favorable al aprendizaje y aprendizaje cooperativo.
  - Propone estrategias para favorecer el propio desempeño en actividades colaborativas en su comunidad.
  - Contribuye a adquirir estilos de vida más sanos y de bienestar social.

2.6. Realiza correctamente la construcción de composiciones gimnásticas, coordinando ritmos musicales y coreografía para la mejora de la expresión corporal:

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Coordina música y movimientos rítmicos
- Adecua diferentes acompañamientos musicales para cada uno de los diferentes elementos de aprendizaje.
- Promueve trabajo grupal y cooperativo, como medio de su formación e integración social.
- Presenta situaciones abiertas de acciones motrices rítmicas que permitan la adaptación del grupo, a nuevas situaciones de aprendizaje.

2.7. Ejecuta diferentes tipos de ataque y defensa en el ajedrez y anota de forma correcta los movimientos:

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Toma decisiones sujetas a condiciones tempo-espaciales para el logro y mantenimiento eficiente de ventajas que coadyuven al alcance del objetivo propuesto.
- Analiza la ejecución de los movimientos anotados.
- Valora su propia condición física con relación a la de su oponente.

2.8. Emplea coordinadamente habilidades motrices combinadas, para ejecutar acciones que favorezcan la aplicación de la técnica del Chaaj o Juego de Pelota Maya.

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Realiza la técnica correcta frente a diferentes situaciones técnicas.
- Reconoce habilidades y valores acerca del entorno físico, cultural y social en que viven.

3.1. Propone alternativas para la solución de problemas que afectan la salud de las personas:

- Propone actividades deportivas, entre estudiantes, que reduzcan conductas violentas.
- Promueve actividades entre estudiantes que mejoren las relaciones interpersonales y de integración grupal.
- Demuestra hábitos de vida saludables (hidratación adecuada, higiene y alimentación sana).

3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en cuenta la actividad física:

- Establece categorías, diferencias, clasificación y vinculación relevante de los conceptos en la práctica en clase.
- Calcula el gasto calórico por actividades físicas realizadas
- Ejemplo: si fueran 1,000 Kcal  
58 % Carbohidratos    28 % Proteína    14 % Grasa  
580 kcal.    280 kcal.    140 kcal.
- Plantea mejoras en hábitos alimenticios que cubran los requerimientos nutricionales y eliminando los que no los cubren.

3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo:

- Promueve la convivencia sana, ambiente favorable al aprendizaje y aprendizaje cooperativo.
- Propone estrategias para favorecer el propio desempeño en actividades colaborativas en su comunidad.
- Contribuye a adquirir estilos de vida más sanos y de bienestar social.

## Bibliografía

1. Educación, M. (2007). Guía Programática de Educación Física Nivel Medio Ciclo Básico. Guatemala: Editorial Sur S.A.
2. Ministerio de Educación. (2007). Currículo Nacional Base. (1ª ed.). Guatemala.
3. Sánchez Mercado, S. (s/f). ¿Qué es el nivel de desempeño?. México: Editorial UAEMEX.
4. Sánchez Mercado, S. (s/f). Los Contenidos de Aprendizaje. México: Editorial UAEMEX.
5. Zamora, J. (2000). Evaluación de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
6. Zamora, J. (2004). Educación y Desarrollo Motriz. Guatemala: Artemis Edinter.
7. Zamora, J. (2006). Didáctica de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
8. Zamora, J. (2009). Teoría, Metodología, Dosis y Planteamiento del Condicionamiento Físico. Guatemala: Artemis Edinter.

## e - Grafía

- Ajedrez de Ataque. (2004). Aprendizaje del Ajedrez. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://www.ajedrezdeataque.com/17%20Aprendizaje/Ejercicios/Bloque1.htm>
- Bold Tribe. (2017). Ocho Ejercicios Indispensables Con tu Cuerda para Saltar. España. Consultado el 17 de septiembre de <https://es.boldtribe.com/blogs/blog-bold-tribe/8-ejercicio-indispensables-con-tu-cuerda-para-saltar>
- Dietas Net. (2014). Perder peso. ¿Cómo Perder Peso?. España. Consultado el 17 de septiembre de <http://www.dietas.net/#>
- Estrada, K. (2011). Gimnasia Basica. Consultado el 17 de septiembre de <http://kgimnasiabasica.blogspot.com/p/pruebas-y-su-descripcion.html>
- Jimenez, M. (2012). Ejercicios Específicos de la Técnica de Carrera en un Entrenamiento de Velocidad. México. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://aumentatuvelocidadecarrera.com/blog/ejercicios-especificos-de-la-tecnica-de-carrera-en-un-entrenamiento-de-velocidad>
- Mikel, E. (2011). Balonmano Jordi. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://balonmanojordi.blogspot.com/2011/10/ejercicios-para-la-mejora-tec-tac.html>
- Planeta Basketball. (2018). Baloncesto. Preparación Física. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <http://www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm>
- Valenzuela, R. (2017). Tres Ejercicios de Velocidad de Reacción. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://rubensvalenzuela.com/web/trabajos-practicos/3-ejercicios-de-velocidad-de-reaccion/>
- Valenzuela, R. (2017). Circuitos Técnicos para Jóvenes. Conducción, Pases y Remates. México. Consultado el 17 de septiembre de <http://rubensvalenzuela.com/web/trabajos-practicos/circuito-tecnico-para-jovenes-conduccion-pases-y-remates/>
- Wikipedi. (2018). Cómo Mejorar tu Tiempo en los 400 Metros Planos. España. Consultado el 17 de septiembre de 2018 de <https://es.wikihow.com/mejorar-tu-tiempo-en-los-400-metros-planos>



**Ministerio de Educación**

**Distribución gratuita  
Prohibida su venta**