



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

Aquí nos ilumina,
un Sol que no declina
El Sol que alumbra
las nuevas victorias
RUBÉN DARÍO

2019

MINED
En Ministerio en la Comunidad

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MINED
MALLAS CURRICULARES IV CICLO
EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

2019

COMPETENCIAS DE IV CICLO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

SECUNDARIA REGULAR

1. Muestra el desarrollo armónico de su cuerpo, en la práctica de las diferentes habilidades y capacidades físicas propias de su edad y su estado emocional en función de sus facultades.
2. Reflexiona sobre los beneficios de la Educación física orientados hacia la valoración y el cuidado de su cuerpo mediante la actividad física y el movimiento para la adquisición de competencias de carácter afectivo y de relación necesaria para la vida en sociedad.
3. Valora la influencia de los procesos históricos en la evolución de la sociedad a través del tiempo que inciden en el campo de la educación física y el deporte, el impacto que ejercen otras culturas, individuos y grupos en la cultura nicaragüense.
4. Muestra en la práctica valores y actitudes positivas que propician su desarrollo personal en igualdad de oportunidades y condiciones, la cultura de paz, el enfoque de género en los diferentes ámbitos de su interacción social.
5. Demuestra evolución en el desarrollo de capacidades físicas y habilidades psicomotrices a través distintos ejercicios, en la aplicación de su técnica, evidenciando hábitos de higiene y actitudes saludables que conducen a la mejora de la salud física y mental evitando el consumo de sustancias psicoactivas, las ITS, VIH, SIDA y otras enfermedades.
6. Muestra hábitos de nutrición saludable y responsable al consumir alimentos que favorecen su desarrollo físico y biológico y le permiten la práctica equilibrada de ejercicios físicos en sus dimensiones recreativas y deportivas.
7. Utiliza con pertinencia los fundamentos técnicos del Atletismo para su desarrollo integral, crecimiento armónico y de sus capacidades físicas evidenciando respeto, disciplina, orden en esta disciplina deportiva. (Propuesta)
8. Emplea en su vida diaria los fundamentos técnicos de los deportes con balón (voleibol, baloncesto, futbol) y beisbol para el desarrollo de sus facultades físicas y deportivas en su formación personal, ética y moral en interacción con los demás.
9. Manifiesta sensibilidad, entrega y dedicación al integrarse en la práctica de los distintos deportes de forma incondicional y sin discriminación alguna, propiciando así su desarrollo armónico psicosocial y deportivo en el desenvolvimiento de la vida cotidiana.

10. Desarrolla capacidades cognitivas, creatividad, cálculo y pensamiento lógico que le permiten afrontar con responsabilidad la toma de decisiones en diversas situaciones de la vida cotidiana, contribuyendo a su realización personal, armonía de sus ideas y mejora de su rendimiento escolar.
11. Valora el estado o condición de las facultades adquiridas que propician el desarrollo corporal y mental para la realización de diversas actividades físicas, haciendo énfasis en la aptitud de mayor interés para la educación física y la iniciación deportiva.

ENFOQUE DE LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA 2019

Se concibe la Educación Física como disciplina teórico práctica, que permite al estudiantado el desarrollo cognitivo, psicoafectivo y motriz consciente de sus facultades biológicas, la práctica de buenos hábitos higiénicos y postura, de actitudes positivas, así como el desarrollo de capacidades y habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios, juegos y deportes, la cual contribuye a su formación integral.

Dado la importancia de esta disciplina dentro del currículo de educación primaria y secundaria se pretende brindar a los estudiantes sano esparcimiento a la o el estudiante y conferirle a los centros educativos un ambiente fraterno de integración y competición deportiva permanente.

Como elemento fundamental para el desarrollo de la disciplina, se orientan las Pruebas de Eficiencia Física, siendo las iniciales la evaluación diagnóstica de la clase y las finales de evaluación del desarrollo biológico alcanzado durante la práctica constante en el curso escolar.

En primaria se incluye, para el desarrollo de la Educación Física la teoría básica de la disciplina, la cual permite valorar ésta como fuente de trabajo, de medicina preventiva y desarrollo biológico. Contiene también los elementos conceptuales que permiten comprender la función social y la utilidad práctica de los ejercicios, juegos y deportes. Así mismo en la unidad pedagógica de primero y segundo grado se desarrollan los ejercicios creativos con el propósito de fortalecer la transición de las y los estudiantes de educación inicial a la educación primaria.

A partir del tercer grado se ha integrado la unidad de Ajedrez la cual se aborda hasta culminar en sexto grado. Su propósito es el mejoramiento del nivel académico en las niñas y niños de primaria, a través del desarrollo de habilidades cognitivas como la concentración, la agilidad mental y la capacidad de análisis, que son elementos fundamentales en la vida estudiantil y en la vida cotidiana

los que se desarrollan adecuadamente con la práctica del juego ciencia. En la parte formativa, es de gran importancia ya que este juego no es violento pues fortalece la amistad, el diálogo y compañerismo contribuyendo a la aceptación de los errores no como una forma de fracaso o castigo, sino como un medio de motivación para corregirlos y salir adelante.

Se contempla también los ejercicios de desarrollo físico general, su técnica en el que se incluyen la flexibilidad, equilibrio, agilidad, fuerza, desplazamientos, carreras, resistencia, saltos y lanzamientos dirigidos al fortalecimiento de destrezas motrices, así como la realización de juegos sensoriales, variados, bufos, tradicionales, pre deportivos y deportivos, para el desarrollo de los distintos elementos corporales: órganos, glándulas, músculos y huesos, así como a la formación de hábitos, rasgos y valores que permiten el desarrollo integral del o la estudiante.

En Secundaria la educación física se fortalece todo lo visto en el nivel de Primaria y se fundamenta en su base teórica, el estudio de la historia de la Educación Física, conceptos, encargo o función social de la asignatura, además de un conocimiento general sobre el deporte Nicaragüense y de eventos deportivos mundiales para mejorar su nivel cultural sobre los mismos; se profundiza en las actividades atléticas y en los deportes. Las carreras, saltos y lanzamientos se estudian en forma metódica en la unidad de atletismo. (De igual manera se incluye el ajedrez desde el séptimo hasta el noveno grado, con el propósito de dar continuidad de primaria hasta el noveno grado y fortalezca los conocimientos aprendidos en el juego ciencia.)

Para dar tratamiento a los aspectos: fisiológico, psicológico y pedagógico en el proceso de aprendizaje de la Educación Física, se impartirá ésta en tres momentos: parte inicial en la cual se prepara física y emocionalmente al estudiante para el desarrollo de la clase, parte principal en la cual se desarrollan los contenidos programados y parte final en la cual se realizan ejercicios de recuperación de la carga física y la tensión psicológica y se recapitula lo esencial de la clase.

Se hará uso de estrategias de indagación, exposición, trabajo colaborativo entre otras, en procesos de formación fisiológica, de desarrollo de capacidades, habilidades motoras básicas y deportivas, así como de actitudes positivas que le permitan el pensamiento crítico y práctica de valores a través de los temas transversales.

La práctica constante de las actividades físicas y deportivas será la base de la evaluación continua y sistemática para la valoración y promoción de sus aprendizajes.

La enseñanza de la educación física es una estrategia de gran importancia para que las nuevas generaciones alcancen su ideal de vida y participen en la formación de una sociedad más sana, plena y equitativa.

MALLA CURRICULAR
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
SÉPTIMO GRADO

2019

UNIDAD: I

NOMBRE DE LA UNIDAD: TEORIA BASICA DE LA EDUCACIÓN FISICA

TIEMPO: 4 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
II	Identidad Nacional Y Cultural	Patrimonio Natural, Histórico y Cultural	Manifiesta actitud de respeto a los aportes científicos, culturales y políticos de las y los antepasados y personajes en el devenir histórico del país, promoviendo el conocimiento y conservación de los mismos como parte de la historia.
		Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
		Interculturalidad	Establece relaciones de equidad e igualdad social que contribuyan a rescatar y mantener las culturas de los pueblos indígenas y comunidades étnicas, a nivel nacional, regional e internacional.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Igualdad	Practica y promueve una cultura de igualdad de oportunidades entre los sexos, sin distinción de raza, religión y nivel socioeconómico, a fin de contribuir al respeto de los derechos humanos de las personas.
VIII	Cultura Emprendedora	Aprender	Aplica sus aprendizajes, aptitudes, capacidades, necesidades e intereses en la elaboración y ejecución de su proyecto.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Analiza la teoría básica de la Educación Física, historia, importancia, enfoques y utilidad como parte de la formación necesaria para la conservación y mejora de la salud, de su estado físico y desarrollo armónico e integral.	<p>Comparte los aspectos históricos de la educación física, conceptualización y enfoques mediante aprendizaje colaborativo.</p> <p>Reconoce la importancia social y los beneficios de la educación física en la vida diaria.</p> <p>Manifiesta valores de sociabilidad, autoestima y autocontrol en todas las actividades planteadas por el docente.</p>	<p>Teoría Básica de la Educación Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reseña histórica de los deportes en Nicaragua. - Reseña histórica de la Educación Física. - Enfoque social de la Educación Física <ul style="list-style-type: none"> • Educativo • Medicina preventiva • Técnico laboral y vocacional cultural

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Organizados en equipos de trabajo indaga sobre la reseña históricas de los deportes en Nicaragua y comparte dicha información en pequeños conversatorios en clase.



- Investigue con sus compañeros (as) acerca del origen y la función o encargo social de la Educación Física.
- Converse en equipos sobre la historia y la función social de la Educación Física utilizando una lámina elaborada por el o la docente, así como lo recabado en sus propias investigaciones.
- Comente con su docente e integrantes del grado las enfermedades que provocan las toxinas, la tensión nerviosa y el exceso de grasa y cómo ese efecto es neutralizado por los ejercicios, juegos y deportes.
- Discuta con sus compañeras (os), utilizando ejemplos de la vida real sobre las opciones de trabajo que permite la Educación Física como jugador (a), entrenador (a), profesor (a), árbitro, locutor (a), comentarista, articulista deportivo, etc.
- Reflexiona y comparte sus opiniones sobre frases referidas a la Educación física que presentarán en plenario: Ejemplos: “Mente sana en cuerpo sano” La educación física nos crea hábitos saludables de trabajo, de higiene y alimenticio”

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Constatar registro de indagaciones sobre la reseña histórica de los deportes en Nicaragua así como de la educación física.

Exponer en plenario ejemplos de la vida real sobre las opciones de trabajo que permite la Educación Física como jugador (a), entrenador (a), profesor (a), árbitro, locutor (a), comentarista, articulista deportivo, etc.

Mostrar responsabilidad en el estudio de la Educación Física anotando y estudiando la teoría básica de esta materia en un cuaderno especial.

UNIDAD: II

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIAS FÍSICAS INICIALES

TIEMPO: 6 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra habilidades y capacidades en la realización de las Pruebas diagnósticas de Eficiencia Físicas en correspondencia a la edad y el sexo, poniendo en práctica la honestidad, responsabilidad y perseverancia.	<p>Analiza la función e importancia de las Pruebas de Eficiencia Física como actividades diagnósticas para valorar su estado físico Inicial.</p> <p>Comprueba su condición física a través de la práctica de las Pruebas de eficiencia física, mostrando respeto, responsabilidad y compañerismo.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad, Sexo, Talla, peso</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto largo sin carrera de impulso - Velocidad - Planchas - Resistencia cardiovascular (300 y 400 mts) - Consolidado de las PEF Inicial

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Escucha explicaciones de las Pruebas de Eficiencia Física las cuales son el diagnóstico inicial de la condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar; tales como funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.), habilidades motrices básicas desarrolladas en la trayectoria escolar y qué motivación e interés tiene hacia la práctica deportiva que le permite ser integrante de algunos equipos.
- Documenta información sobre las pruebas de eficiencias físicas que se realizan en octavo grado y la comparte en plenario.
- Participa en la realización de calentamiento general como preparación previa para la ejecución de cada prueba de eficiencias físicas.
- Realiza las pruebas de eficiencias físicas conforme a las orientaciones de su maestro cuidando de su seguridad e higiene.
- Desarrolla las pruebas diagnósticas en base a las siguiente tabla:

– **Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física**

Prueba	Edad	Distancia	Sexo		Unidad de Medida
			M	F	
Talla	Todos		M	F	Centímetros
Peso	Todos		M	F	Libras
Velocidad	7 a 9 años	25 metros	M	F	Segundos
	10 a más	60 metros	M	F	Segundos
Resistencia	7 a 9 años	300 metros	M	F	Minutos y segundos
	10 a 12 años	400 metros	M	F	Minutos y segundos
	13 a 17 años	600 metros		F	Minutos y segundos
		800 metros	M		Minutos y segundos
Salto largo sin carrera de impulso			M	F	Metros y centímetros
Abdominales			M	F	Número de repeticiones
Planchas			M	F	Número de repeticiones

Procedimiento para las pruebas:

ABDOMINALES:

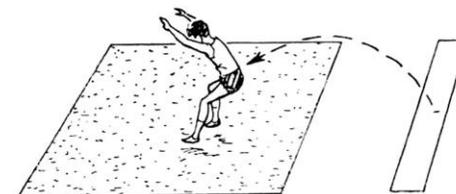
Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.



Un compañero lo sujeta por los tobillos y de acostado pasará a la posición de sentado, tocando o aproximándose con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna. Se contarán la cantidad de repeticiones bien hechas, permitiéndose un solo intento.

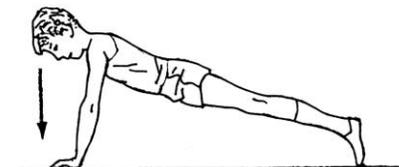
SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO:

Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realiza un balanceo hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la mayor distancia y caer en forma amortiguada. Se mide el salto desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permiten tres intentos y se toma el mayor de ellos.



PLANCHAS O PECHADAS

Los participantes se colocan como aparecen en la gráfica. Se contará las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento o lo que resista el o la estudiante. Este ejercicio se puede organizar igual que las abdominales, y atendiendo la metodología de la prueba (ver gráfica).



VELOCIDAD

En Atletismo, la carrera de velocidad se refiere a cualquiera de las carreras a pie más cortas y consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada.

Se utilizará cronómetro, o reloj que marque los segundos. Esta prueba se realizará en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes correrán en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta.



RESISTENCIA

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

- Elabora el siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas.

Nombre del centro: _____			
Etapa _____		Turno _____	
Alumno(a) _____			
Talla: (1)	Talla: (2)	Peso: (1)	Peso: (2)
Pruebas	Inicial	Final	Diferencia
	T - R - D	T - R - D	
Velocidad			
Abdominales			
Salto Largo			
Planchas			
Resistencia			

Simbología: T – Tiempo, R – Repeticiones, D – Distancia

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Realiza la mecánica de los ejercicios en forma correcta.
- Muestra empeño, interés y esfuerzo a realizar los distintos ejercicios.
- Realiza con rapidez y exactitud los movimientos.
- Ayuda a sus compañeros a realizar sus ejercicios dando un trato especial a las damas.

UNIDAD: III

NOMBRE DE LA UNIDAD: EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad
		Seguridad Alimentaria y Nutricional	Practica hábitos alimenticios saludables que permitan su utilización biológica para el bienestar nutricional
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Aplica los ejercicios de desarrollo físico general que fortalecen las distintas capacidades y habilidades motrices así como la adquisición de valores y normas que contribuyen a su formación integral.	<p>Práctica los ejercicios de organización y control como medio eficaz en la formación de hábitos que favorecen la disciplina, la organización del grupo y optimización del tiempo.</p> <p>Analiza la importancia y la técnica de los ejercicios de desarrollo físico general y habilidades motrices básicas como forma de fortalecimiento de su salud física y mental.</p> <p>Ejecuta los Ejercicios de Desarrollo Físico General y su técnica para el fortalecimiento de sus capacidades físicas y habilidades motoras básicas mediante ejercicios variados. Manifiesta actitudes positivas de integración, respeto sociabilidad y orden en beneficio de la formación de su carácter y personalidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para el desarrollo de los ejercicios de: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: <ul style="list-style-type: none"> - Formaciones - Numeraciones - Giros - Marchas ➤ Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - Planchas - Abdominales ➤ Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Extensiones - Flexiones - Torsiones en posición de pie. ➤ Equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> - Variadas acrobacias

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de forma individual. ➤ Agilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Caminata con cambios repentinos - Actividades de acción y reacción. • Juegos para el desarrollo de habilidades y destrezas Físicas

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Realiza con sus compañeros/as numeración corrida para constatar el número de participantes (del 1 al 2, del 1 al 3, del 1 al 4, etc.), formados en una hilera de acuerdo a la estatura, realice algunos movimientos de calentamiento corporal en forma relajada cada vez que cambie de equipo, gire la cabeza hacia la derecha o la izquierda según la orden recibida, realice giros corporales hacia la izquierda y derecha según la señal.
- Desarrolla la fuerza en miembros superiores efectuando tres planchas medio horizontales apoyando las manos sobre el respaldo de una silla, otras tres apoyándose en el asiento de la silla y una sobre el piso; realiza abdominales desde la posición de acostado, con los brazos a los lados, levantar las piernas alternando cada una.
- Cite ejemplos sencillos sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios de flexibilidad y realice ejercicios como desplante hacia adelante procurando tocarse con ambas manos el pie adelantado y con los brazos en cruz y piernas abiertas distintos movimientos como tocarse el centro de la espalda con una mano por arriba y por debajo, alternando.
- Efectúe en forma relajada ejercicios para mejorar el equilibrio tales como: parándose sobre la punta de un pie con los brazos extendidos y una pierna levantada al máximo; sobre los bordes, exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
- Cite algunos ejemplos sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios de agilidad acompañando la actividad de caminatas con paso normal cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal y arrancadas bruscas de 5 metros desde la posición de pie.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Constatar si el (la) estudiante
 - Realiza la mecánica de los distintos ejercicios en forma correcta.
 - Practica con disciplina los ejercicios de organización y control.
 - Ejecuta correctamente la técnica de los ejercicios de fuerza, flexibilidad, agilidad y equilibrio.
 - Muestra empeño, interés y esfuerzo al realizar los ejercicios.
 - Ayuda a sus Compañeros(as) a realizar sus ejercicios.

UNIDAD: IV

NOMBRE DE LA UNIDAD: EL ATLETISMO Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 16 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
III	Familia y Sexualidad	Educación para la familia	Promueve y practica valores que le permitan la convivencia armoniosa en la familia
		Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Ejecuta los ejercicios de atletismo con los fundamentos técnicos de las pruebas de pista (carreras de velocidad y resistencia), pruebas de campo (saltos y lanzamientos) como parte de su formación integral y desarrollo físico.	<p>Explica los fundamentos técnicos básicos de las carreras de velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos mediante la acción motriz</p> <p>Aplica las técnicas de las carreras de velocidad, resistencia, saltos y lanzamientos con enfoque en la salud física y el desarrollo corporal.</p> <p>Muestra actitudes de sociabilidad, cooperación y ayuda mutua en todas las prácticas del Atletismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera de Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de la técnica - Salida alta, media y baja - Tipos de llegada ➤ Relevo <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de la técnica ➤ Carrera de Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> - Trote en tramos de 600 a 800m - Recorrido de 6 min • Pruebas de Campo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos: <ul style="list-style-type: none"> - De altura en estilo natural y tijera. - De longitud en estilo natural. ➤ Lanzamientos: <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de Impulsión de la bala o peso

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de jabalina - Lanzamiento de disco • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
- Estudie la técnica de las carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 10 a 20 m.,
- Estudie la técnica de las carreras de relevo en tramos cortos mediante la práctica del pase del testigo o estafeta
- Practique la técnica de las carreras de resistencia siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Efectúe carreras de resistencia en tramos de 600 a 800 metros.
- Estudie los movimientos técnicos de los saltos de altura y longitud en estilo natural siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Practique la técnica de impulsión del peso guiado por el (la) docente.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Valorar la participación activa de los estudiantes.
- Ejecutar correctamente la técnica de las carreras de velocidad, relevo y resistencia, así como los saltos y lanzamientos de peso, jabalina y disco tomando en cuenta su condición física.
- Asumir una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar las actividades atléticas, otorgando un trato caballeroso a las niñas.
- Competir en forma fraterna desarrollando su máximo esfuerzo.

UNIDAD: V

NOMBRE DE LA UNIDAD: Deportes

TIEMPO: 20 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
II	Identidad Nacional Y Cultural	Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
III	Familia y Sexualidad	Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Practica los fundamentos técnicos del Voleibol y Baloncesto como estrategia de desarrollo psicosocial y deportiva.	<p>Comparte la teoría de los fundamentos técnicos del Voleibol y Baloncesto en la práctica de ejercicios, juegos y competencias.</p> <p>Aplica los fundamentos técnicos del Voleibol y Baloncesto en acciones de trabajo colaborativo y de equipo.</p> <p>Evidencia cortesía, madurez emocional y entusiasmo al participar en los ejercicios y juegos de los diferentes deportes.</p>	<p>Voleibol: Fundamentos técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglamento - Recepción - Saque - Pases - Boleo - Remate - Bloqueo <p>- Juegos de aplicación de los gestos técnicos aprendidos</p> <p>Baloncesto y sus reglas</p> <p>Técnicas fundamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paradas - Pivotes - Botes y dribles - Pases y recepciones con y sin desplazamiento. - Tiros al aro y entradas - Ejercicios tácticas ofensivas y defensivas. <p>Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- El docente asume con dichas actividades a seleccionar algunos fundamentos para la práctica de los algunos deportes mencionados. Aplicando con responsabilidad y sobre todo los valores y tolerancia los alumnos.
- Conversa con el (la) docente y compañeros (as) sobre sus experiencias en cuanto al Voleibol haciendo énfasis en su utilidad práctica en la vida diaria y en los procedimientos de juego.
- Dialoga con sus compañeros(as) acerca de sus conocimientos y experiencia en cuanto a todos los deporte practicados.
- Efectúe juegos de estudio aplicando lo aprendido en cuanto al saque, pase, voleo y recepción.
- Practique en equipos las técnicas fundamentales del baloncesto distintos tipos de desplazamientos, toques del balón en el lugar, caminando, trotando siguiendo el ejemplo de un monitor o el (la) docente.
- Efectúe juegos de estudio aplicando lo aprendido.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Comprobar en los estudiantes dominio de las técnicas fundamentales del voleibol y del baloncesto.
- Observar la integración al desarrollo de los juegos de aplicación de las técnicas de los deporte estudiados
- Valorar en los estudiantes su actitud y tolerancia ante la victoria o derrota, participación y disciplina, respeto y apoyo mutuo.

UNIDAD: VI

NOMBRE DE LA UNIDAD: JUGANDO AJEDREZ

TIEMPO: 8 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
III	Familia y Sexualidad	Salud Sexual y reproductiva	Asume sus decisiones con responsabilidad y actitud crítica para asegurar el éxito de su vida escolar y familiar.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo. Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo
COMPETENCIA(S)		INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
<p>Analiza la historia del ajedrez, importancia y estrategias para el desarrollo de la habilidad mental y cognitiva mediante la práctica de juegos de aplicación en beneficio de los procesos de aprendizaje en la escuela y la familia.</p>		<p>Comparte la teoría del Ajedrez como parte de su aprendizaje significativo y propicio para el desarrollo del pensamiento lógico.</p> <p>Efectúa movimientos estratégicos y tácticos acordes con las fases del juego mediante juegos de aplicación para el desarrollo de la habilidad mental y cognitiva.</p> <p>Conoce las fases de juegos del juego del ajedrez y las practica a través de partidas rápidas en parejas.</p> <p>Asume el ajedrez con confianza, responsabilidad, iniciativa, creatividad, colectivismo y ayuda mutua durante su aprendizaje.</p>	<p>1.Historia del Ajedrez</p> <p>2.importancia y beneficios del ajedrez para el desarrollo del individuo</p> <p>3.Generalidades del Ajedrez</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimiento de las piezas - Movimientos especiales - Enroque - Enroque corto y enroque largo - Peón al paso - Jaque y Jaque mate <p>4. Fases del juego de ajedrez</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apertura - Medio Juego - Final

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Realiza un conversatorio donde comparta con sus compañeros la historia mejor conocida sobre el ajedrez y los beneficio que proporciona el juego a la inteligencia de las personas, como se mejoran algunas capacidades mentales
- Recuerda los movimientos estratégicos y tácticos de las piezas mediante la explicación en un cartel.
- Practica las fases del juego organizados en equipos a través de partidas rápidas.
- Demuestra responsabilidad, colectivismo y ayuda mutua a los demás en la práctica del juego.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Demostrar el desarrollo de sus habilidades mentales con iniciativa y creatividad en los juegos de aplicación.
- Expresar en plenario con confianza y seguridad la historia e importancia del ajedrez.
- Ejecutar mediante la práctica de partidas rápidas las fases del juego de ajedrez con sus movimientos especiales.

UNIDAD: VII

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA FINALES

TIEMPO: 6 h/c

N°	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
III	Familia y Sexualidad	Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades.
COMPETENCIA(S)		INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra el desarrollo de habilidades y capacidades alcanzadas en la práctica sistemática de los ejercicios y juegos con disciplina, iniciativa y creatividad.		<p>Comprueba su condición física alcanzada en la realización de ejercicios de desarrollo físico general y deportes desarrollados a través de la práctica de las pruebas de eficiencia física.</p> <p>Muestra su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de los diferentes ejercicios.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad ,Sexo, Talla ,peso</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto largo sin carrera de impulso - Velocidad - Planchas - Resistencia

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Realiza calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones para el desarrollo de cada prueba de eficiencia física.
- Ejecuta las pruebas de eficiencia física conforme a reglas o procedimientos establecidos y orientados desde las pruebas iniciales.- *ver tabla PEF Iniciales*

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Observar la precisión en los movimientos, indicaciones y voces de mando, grado de interés por la actividad, así como la rapidez y exactitud al realizar los ejercicios.
- Valorar la estimación y respeto a sus compañeros, el orden y disciplina mostrada.



- Registrar cuantitativamente los resultados de los estudiantes en base a parámetros establecidos de cada prueba, comparando las iniciales con las finales.
- Presentar a los estudiantes resumen de sus resultados evidenciando desarrollo de capacidades y habilidades.

MALLA CURRICULAR
EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA
OCTAVO GRADO

UNIDAD: I

NOMBRE DE LA UNIDAD: TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TIEMPO: 4 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
II	Identidad Nacional Y Cultural	Patrimonio Natural, Histórico y Cultural	Manifiesta actitud de respeto a los aportes científicos, culturales y políticos de las y los antepasados y personajes en el devenir histórico del país, promoviendo el conocimiento y conservación de los mismos como parte de la historia.
		Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
		Interculturalidad	Establece relaciones de equidad e igualdad social que contribuyan a rescatar y mantener las culturas de los pueblos indígenas y comunidades étnicas, a nivel nacional, regional e internacional.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Igualdad	Practica y promueve una cultura de igualdad de oportunidades entre los sexos, sin distinción de raza, religión y nivel socioeconómico, a fin de contribuir al respeto de los derechos humanos de las personas.
VIII	Cultura Emprendedora	Aprender	Aplica sus aprendizajes, aptitudes, capacidades, necesidades e intereses en la elaboración y ejecución de su proyecto.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Reconoce la importancia de la práctica de la Educación física para el desarrollo de sus capacidades físicas, asumiendo con responsabilidad acciones para el cuidado de la misma en función de sus necesidades, formación de valores y normas para la vida.	Explica la importancia de la educación física para el mejoramiento de sus capacidades físicas. Asume con responsabilidad y respeto la práctica de la educación física en función de sus necesidades y forma de aprendizaje para la vida.	Teoría Básica – Encargo social de la Educación física (Repaso) – Utilidad práctica en la vida diaria de la recreación física, los ejercicios de calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general. – Beneficios en importancia de la EF-

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Indaga con sus compañeros (as) a través de una guía de trabajo referida al encargo social de la Educación Física, los beneficios e importancia y los comparte en clase.
- Investigue en distintas fuentes lo relacionado con la utilidad práctica de la recreación física, los ejercicios de calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general



- Redacte con su grupo de clase un cartel de lección sobre el tema con base a la información recabada en sus investigaciones y las conclusiones.
- Analiza mediante la técnica de lluvia de ideas que valores se pueden alcanzar a través de las actividades físico deportivo.
- Escucha explicaciones sobre los beneficios de la práctica de la educación física.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Expresa en forma verbal y por escrito ideas fundamentales sobre los distintos enfoques de la Educación Física.
- Muestra conocimientos básicos sobre la utilidad práctica en la vida diaria de la recreación física, los ejercicios de Calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general.
- Participa activamente en actividades de investigación sobre temáticas relacionadas con la Educación Física.
- Responde de manera correcta los cuestionarios orales y escritos que se realiza el docente en la parte final de cada clase.

UNIDAD: II

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIAS FÍSICAS INICIALES

TIEMPO: 6 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra habilidades y capacidades en la realización de las Pruebas diagnósticas de Eficiencia Físicas en correspondencia a la edad y el sexo, poniendo en práctica la honestidad, responsabilidad y perseverancia.	<p>Expresa la importancia de las Pruebas de eficiencias físicas y su práctica constante para la salud mental y física.</p> <p>Emplea sus capacidades y habilidades motrices en la realización de las pruebas de eficiencias física.</p> <p>Demuestra su condición física alcanzada en el proceso de aprendizaje desarrollado en las clases de educación física.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad, Sexo, Peso y Talla</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto Largo sin impulso, - Velocidad - Planchas - Resistencia cardiovascular

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Escucha explicaciones de las Pruebas de Eficiencia Física las cuales son el diagnóstico inicial de la condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar; tales como funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.), habilidades motrices básicas desarrolladas en la trayectoria escolar y qué motivación e interés tiene hacia la práctica deportiva que le permite ser integrante de algunos equipos.
- Documenta información sobre las pruebas de eficiencias físicas que se realizan en octavo grado y la comparte en plenario.
- Participa en la realización de calentamiento general como preparación previa para la ejecución de cada prueba de eficiencias físicas.

- Realiza las pruebas de eficiencias físicas conforme a las orientaciones de su maestro cuidando de su seguridad e higiene.
- Desarrolla las pruebas diagnósticas en base a las siguiente tabla:

– **Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física**

Prueba	Edad	Distancia	Sexo		Unidad de Medida
Talla	Todos		M	F	Centímetros
Peso	Todos		M	F	Libras
Velocidad	7 a 9 años	25 metros	M	F	Segundos
	10 a más	60 metros	M	F	Segundos
Resistencia	7 a 9 años	300 metros	M	F	Minutos y segundos
	10 a 12 años	400 metros	M	F	Minutos y segundos
	13 a 17 años	600 metros		F	Minutos y segundos
		800 metros	M		Minutos y segundos
Salto largo sin carrera de impulso			M	F	Metros y centímetros
Abdominales			M	F	Número de repeticiones
Planchas			M	F	Número de repeticiones

Procedimiento para las pruebas:

ABDOMINALES:

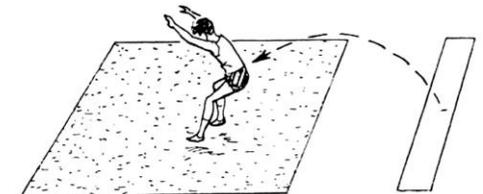
Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.



Un compañero lo sujeta por los tobillos y de acostado pasará a la posición de sentado, tocando o aproximándose con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna. Se contarán la cantidad de repeticiones bien hechas, permitiéndose un solo intento.

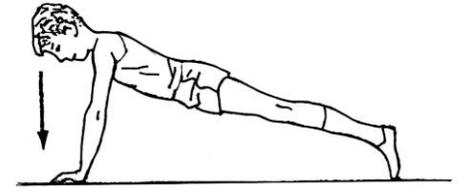
SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO:

Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realiza un balanceo hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la mayor distancia y caer en forma amortiguada. Se mide el salto desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permiten tres intentos y se toma el mayor de ellos.



PLANCHAS O PECHADAS

Los participantes se colocan como aparecen en la gráfica. Se contará las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento o lo que resista el o la estudiante. Este ejercicio se puede organizar igual que las abdominales, y atendiendo la metodología de la prueba (ver gráfica).



VELOCIDAD

En Atletismo, la carrera de velocidad se refiere a cualquiera de las carreras a pie más cortas y consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada.



Se utilizará cronómetro, o reloj que marque los segundos. Esta prueba se realizará en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes correrán en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta.

RESISTENCIA

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

- Elabora el siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas.

Nombre del centro: _____			
Etapa _____		Turno _____	
Alumno(a) _____			
Talla: (1)	Talla: (2)	Peso: (1)	Peso: (2)
Pruebas	Inicial	Final	Diferencia
	T - R - D	T - R - D	
Velocidad			
Abdominales			
Salto Largo			
Planchas			
Resistencia			

Simbología: T – Tiempo, R – Repeticiones, D – Distancia

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Realiza la mecánica de los ejercicios en forma correcta.
- Muestra empeño, interés y esfuerzo a realizar los distintos ejercicios.
- Realiza con rapidez y exactitud los movimientos.
- Ayuda a sus compañeros a realizar sus ejercicios dando un trato especial a las damas.

UNIDAD: III

NOMBRE DE LA UNIDAD: EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	EJE TRANSVERSAL: Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
IV	EJE TRANSVERSAL: Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad
		Seguridad Alimentaria y Nutricional	Practica hábitos alimenticios saludables que permitan su utilización biológica para el bienestar nutricional
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Reconoce las técnicas teórico prácticas de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas como vía para el fortalecimiento de su condición física en interacción con el medio y sus compañeros de clase.	<p>Realiza con eficiencia los distintos ejercicios de desarrollo físico general para el fortalecimiento progresivo de sus capacidades y habilidades.</p> <p>Practica las técnicas de los Ejercicios de organización y de capacidades físicas para el desarrollo de su condición física de forma correcta en interacción colectiva con sus compañeros.</p> <p>Comparte las técnicas de los ejercicios con buenos hábitos y valores que le permitan un buen desenvolvimiento y aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para el desarrollo de los ejercicios de <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización <ul style="list-style-type: none"> -Numeraciones -Formaciones -Giros -Marchas. ➤ Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - Planchas - Abdominales - Empujes - Tracciones y ejercicios diversos ➤ Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos - Flexiones y torsiones ➤ Equilibrio:

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> - Variadas acrobacias. - Ejercicios de forma individual y en pareja. ➤ Agilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Trotes lentos con cambios repentinos de dirección. - Actividades de acción y reacción rápida. • Juegos para el desarrollo de habilidades y destrezas Físicas

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Realiza con sus compañeros/as numeraciones y formaciones conformándose en grupos mixtos de trabajo; giros corporales a izquierda y derecha al escuchar una señal y marchas con conteo sin cambiar de ritmo.
- Ejercita su fuerza general realizando tres planchas, tres abdominales y tres saltos en semi cuclillas hacia delante con los pies juntos. Repita toda la serie dos veces más pero saltando hacia atrás en la segunda serie y luego hacia los lados en la tercera.
- Desarrolla la flexibilidad ejecutando en la posición de pie los movimientos siguientes: Eleva las piernas bien extendidas en diferentes direcciones procurando tocarse los tobillos con una mano, alternando. Arquea la espalda en forma amplia con los brazos extendidos hacia arriba y atrás. Traza amplios círculos con ambas piernas en posición de tendido supino (acostado boca arriba) y con las piernas elevadas y abiertas, durante diez segundos. Repetir el ejercicio dos veces más con un descanso de 20 segundos entre cada serie.
- Efectúa en forma relajada ejercicios para mejorar su equilibrio: Camina equilibrando un bastón en posición vertical sobre una mano, el hombro, la frente, etc. alternando. Camina 5 metros sobre una raya manteniendo el equilibrio, avanzando.
- Realiza ejercicios de agilidad mediante trote suave cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal.
- Realiza arrancadas bruscas de 5 metros desde la posición en cuclillas: Frente a la meta, De lado, De espalda.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Observar en los estudiantes dominio en la ejecución de los distintos ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio y agilidad
- Aplicar las técnicas de los ejercicios de desarrollo físico general en diversas actividades prácticas
- Valorar la solidaridad y compañerismo en la realización de los ejercicios

UNIDAD: IV

NOMBRE DE LA UNIDAD: EL ATLETISMO Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 16 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
III	EJE TRANSVERSAL: Familia y Sexualidad	Educación para la familia	Promueve y practica valores que le permitan la convivencia armoniosa en la familia
		Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	EJE TRANSVERSAL: Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra los fundamentos técnicos del Atletismo en la práctica de las carreras, saltos y lanzamientos como estrategias de aprendizaje para su formación integral y desarrollo armónico de sus capacidades físicas.	<p>Reconoce las técnicas de las carreras, saltos y lanzamientos como vía para el fortalecimiento de su condición física y las ejercita en interacción con el medio y sus compañeros de clase.</p> <p>Ejercita las técnicas de las carreras, saltos y lanzamientos de forma competitiva y adecuada en interacción colectiva con sus compañeros.</p> <p>Comparte las técnicas del atletismo mediante hábitos y valores que le permitan un buen desenvolvimiento y aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera de Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> - Practica de la técnica - Salida alta, media y baja. - Tipos de llegada ➤ Relevo <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de relevo - Tipos de entrega y recibo ➤ Carrera de Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> - Trote en tramos de 800 a 1200m - Recorrido de 8 min • Pruebas de Campo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltos: <ul style="list-style-type: none"> - De altura en estilo natural y tijera. - De longitud en estilo natural.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanzamientos: <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de Impulsión de la bala o peso <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de jabalina - Lanzamiento de disco • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Comenta la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
- Estudia la técnica de las carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Efectúa arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 10 a 20 m.
- Estudia la técnica de las carreras de relevo en tramos cortos mediante la práctica con equipos de cinco integrantes alrededor del área.
- Practique la técnica de las carreras de resistencia siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Efectúe carreras de resistencia en tramos de 800 a 1200 metros.
- Estudie los movimientos técnicos de los saltos de altura y longitud en estilo natural siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Practique la técnica de impulsión de bala o peso, jabalina y disco guiado por el (la) docente.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Verificar si el (la) estudiante:

- Realiza en forma correcta la mecánica de las distintas carreras, saltos y lanzamientos.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos movimientos técnicos de las carreras, saltos y lanzamientos.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa cordial al realizar las Actividades atléticas, otorgando un trato caballeroso a las niñas.
- Responde satisfactoriamente cuestionarios orales y escritos sobre la utilidad en la vida diaria de las carreras, saltos y lanzamientos.

UNIDAD: V

NOMBRE DE LA UNIDAD: DEPORTES Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

N°	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
II	Identidad Nacional Y Cultural	Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
III	Familia y Sexualidad	Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra las técnicas fundamentales del Baloncesto y Fútbol siete como estrategia de desarrollo psicosocial y deportivo en la práctica de juegos y competencias.	<p>Manifiesta sus conocimientos técnicos y reglas básicos en la práctica del baloncesto y fútbol siete en juegos y competencias.</p> <p>Aplica las técnicas y reglas del baloncesto y Fútbol en juegos de aplicación.</p> <p>Evidencia cortesía, madurez emocional y entusiasmo al participar en los ejercicios y juegos de los diferentes deportes.</p>	<p>Baloncesto y sus reglas</p> <p>Técnicas fundamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paradas - Pivotes - Botes y dribles - Pases y recepciones con y sin desplazamiento. - Tiros al aro y entradas - Ejercicios tácticas ofensivas y defensivas. <p>Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p> <p>Fútbol y sus reglas</p> <p>Manejo y conducción del balón</p> <p>Pases</p> <p>Saques</p> <p>Recepción</p> <p>Tiros</p> <p>Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Comenta con sus compañeros (as) la importancia y utilidad práctica que tiene la práctica de los deporte y Educación Física en la vida de una persona, destacando la posibilidad de laborar en un futuro como jugador, educador, entrenador, árbitro, cronista etc. de este deporte.
- Repasa la técnica de las paradas, botes y dribles mediante diversos ejercicios. Así mismo estudia la técnica de los pases y recepciones con y sin desplazamiento, los tiros las indicaciones del (la) docente, sin balón, luego utilizando materiales livianos del medio y finalmente con el balón de juego.
- Realiza juegos de estudio aplicando todas las técnicas aprendidas.
- Conversa con el docente y compañeros (as) sobre sus experiencias en cuanto al fútbol haciendo énfasis en los procedimientos de juego.
- Efectúa ejercicios de repaso de técnicas fundamentales sin y con balón y desplazamientos con finta.
- Dialoga con sus compañeros(as) acerca de sus conocimientos y experiencia en cuanto a todos los deporte practicados.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Verificar si el (la) estudiante:

- Realiza en forma correcta los movimientos técnicos específicos del Baloncesto y el Fútbol en ejercicios y juegos.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos movimientos técnicos del Baloncesto y el Fútbol.
- Muestra orden, respeto y amabilidad con sus compañeros (as) al efectuar las actividades deportivas
- Lleva un registro ordenado de la teoría básica y sus resultados obtenidos en las distintas competencias deportivas.

UNIDAD: VI

NOMBRE DE LA UNIDAD: AJEDREZ

TIEMPO: 8 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
III	Familia y Sexualidad	Salud Sexual y reproductiva	Asume sus decisiones con responsabilidad y actitud crítica para asegurar el éxito de su vida escolar y familiar.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo. Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra generalidades, fases y reglas del juego de ajedrez como vía de aprendizaje significativo de sus capacidades cognitivas que les permita una mejor comprensión de sus actividades cotidianas, su conducta y rendimiento escolar en las diferentes áreas del conocimiento.	<p>Comparte las generalidades básicas del ajedrez como parte de su aprendizaje significativo que propicia el desarrollo de habilidades cognitivas.</p> <p>Demuestra confianza y responsabilidad, en la aplicación del reglamento básico del ajedrez mediante juegos y competencias.</p> <p>Aplica el valor de las piezas en los resultados de juegos de aplicación en clase.</p>	<p>Iniciación Deportiva: Ajedrez.</p> <p>1.Generalidades del Ajedrez</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento de las piezas -Fases del juego de ajedrez -Apertura -Medio Juego -Final -Jaque y Jaque mate. <p>2.Reglamento del ajedrez</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jugadas ilegales -Piezas tocada, pieza jugada <p>3- El empate en Ajedrez</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las tablas por acuerdo -El Rey Ahogado <p>4. El Valor de las piezas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rey -Dama -Torre

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		-Alfil y Caballo -Peón 5-Juegos prácticos de aplicación

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Repasa con sus compañeros (as) y el docente (forma de juego, el tablero y las piezas).
- Recuerda el movimiento de las piezas y movimientos y tomas excepcionales como fases del juego, jaque, jaque mate siguiendo la indicaciones del (la) docente.
- Organizados en grupos indagan el valor de las piezas y el reglamento del ajedrez en cuanto a las jugadas y lo comparte mediante un cartel presentado en plenario.
- Practica en juegos de aplicación qué es un empate en el ajedrez

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Demostrar dominio de las generalidades básicas del ajedrez a través de juegos de aplicación.
- Manifestar confianza y seguridad en la realización de movimientos especiales del juego.
- Aplicar el valor de las piezas y el reglamento del ajedrez en la realización de partidas rápidas.

UNIDAD: VII

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA FINALES

TIEMPO: 6 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
III	Familia y Sexualidad	Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra el desarrollo de habilidades y capacidades alcanzadas en la práctica sistemática de los ejercicios y juegos con disciplina, iniciativa y creatividad.	<p>Comprueba su condición física alcanzada en la realización de ejercicios de desarrollo físico general y deportes desarrollados a través de la práctica de las pruebas de eficiencia física.</p> <p>Muestra su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de los diferentes ejercicios.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad, Sexo Talla, peso</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto Largo sin carrera de impulso - Velocidad - Planchas - Resistencia

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Realiza calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones para el desarrollo de cada prueba de eficiencia física.
- Ejecuta las pruebas de eficiencia física conforme a reglas o procedimientos establecidos y orientados desde las pruebas iniciales.- *ver tabla PEF Iniciales*



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Observar la precisión en los movimientos, indicaciones y voces de mando, grado de interés por la actividad, así como la rapidez y exactitud al realizar los ejercicios.
- Valorar la estimación y respeto a sus compañeros, el orden y disciplina mostrada.
- Registrar cuantitativamente los resultados de los estudiantes en base a parámetros establecidos de cada prueba, comparando las iniciales con las finales.
- Presentar a los estudiantes resumen de sus resultados evidenciando desarrollo de capacidades y habilidades.

**MALLA CURRICULAR
EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA
NOVENO GRADO**

2019

UNIDAD: I

NOMBRE DE LA UNIDAD: TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TIEMPO: 4 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
II	Identidad Nacional Y Cultural	Patrimonio Natural, Histórico y Cultural	Manifiesta actitud de respeto a los aportes científicos, culturales y políticos de las y los antepasados y personajes en el devenir histórico del país, promoviendo el conocimiento y conservación de los mismos como parte de la historia.
		Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
		Interculturalidad	Establece relaciones de equidad e igualdad social que contribuyan a rescatar y mantener las culturas de los pueblos indígenas y comunidades étnicas, a nivel nacional, regional e internacional.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Igualdad	Practica y promueve una cultura de igualdad de oportunidades entre los sexos, sin distinción de raza, religión y nivel socioeconómico, a fin de contribuir al respeto de los derechos humanos de las personas.
VIII	Cultura Emprendedora	Aprender	Aplica sus aprendizajes, aptitudes, capacidades, necesidades e intereses en la elaboración y ejecución de su proyecto.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Analiza los beneficios de la práctica de la Educación Física, como parte de su formación personal y desarrollo armónico de su cuerpo.	<p>Expresa su opinión sobre los beneficios que le brinda la práctica de la educación física mediante ejercicios, juegos y deportes diversos.</p> <p>Manifiesta respeto y sociabilidad ante la opinión de los demás sobre el estudio los beneficios de la práctica de la educación física.</p>	<p>Teoría Básica</p> <p>Beneficios de la práctica de la educación física.</p>



ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Repasa con sus compañero (as) lo estudiado en años anteriores sobre el encargo social de la educación física, la utilidad práctica en la vida diaria de la recreación física, los ejercicios de calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general.
- Investiga en forma individual y en equipo, utilizando diferentes fuentes, la utilidad práctica en la vida diaria del Voleibol, el Baloncesto, el Ajedrez y el Fútbol.
- Conversa en plenario sobre los beneficios de la práctica de la Educación física especialmente para la salud y el desarrollo físico corporal de los seres humanos.
- Redacta con su grupo de clase un cartel de lección sobre el tema con base a la información recabada en sus investigaciones y las conclusiones del estudio en equipos.
- Anote el cartel elaborado en su cuaderno especial sobre teoría básica de la EEFF.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

- Expresar en forma verbal y por escrito aspectos fundamentales estudiados de la Educación física
- Responder correctamente preguntas orales y escritas sobre la utilidad práctica en la vida diaria del Voleibol, el Baloncesto, el Ajedrez, el Béisbol y el Fútbol.
- Registrar en su cuaderno la teoría especial de la Educación Física estudiada.

UNIDAD: II

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIAS FÍSICAS INICIALES

TIEMPO: 6 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra habilidades y capacidades en la realización de las Pruebas diagnósticas de Eficiencia Físicas en correspondencia a la edad y el sexo, poniendo en práctica la honestidad, responsabilidad y perseverancia.	<p>Analiza la función e importancia de las Pruebas de Eficiencia Física como actividades diagnósticas para valorar su estado físico Inicial.</p> <p>Comprueba su condición física a través de la práctica de las Pruebas de eficiencia física.</p> <p>Muestra su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de las diferentes pruebas de Eficiencia Física.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad , Sexo, Peso, Talla</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto Largo sin impulso, - Velocidad - Planchas - Resistencia

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Escucha explicaciones de las Pruebas de Eficiencia Física las cuales son el diagnóstico inicial de la condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar; tales como funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.), habilidades motrices básicas desarrolladas en la trayectoria escolar y qué motivación e interés tiene hacia la práctica deportiva que le permite ser integrante de algunos equipos.

- Documenta información sobre las pruebas de eficiencias físicas que se realizan en noveno grado y la comparte en plenario.
- Participa en la realización de calentamiento general como preparación previa para la ejecución de cada prueba de eficiencia física.
- Realiza las pruebas de eficiencias físicas conforme a las orientaciones de su maestro cuidando de su seguridad e higiene.
- Desarrolla las pruebas diagnósticas en base a la siguiente tabla:

- **Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física**

Prueba	Edad	Distancia	Sexo		Unidad de Medida
Talla	Todos		M	F	Centímetros
Peso	Todos		M	F	Libras
Velocidad	7 a 9 años	25 metros	M	F	Segundos
	10 a más	60 metros	M	F	Segundos
Resistencia	7 a 9 años	300 metros	M	F	Minutos y segundos
	10 a 12 años	400 metros	M	F	Minutos y segundos
	13 a 17 años	600 metros		F	Minutos y segundos
		800 metros	M		Minutos y segundos
			M	F	Metros y centímetros
Salto largo sin carrera de impulso			M	F	Metros y centímetros
Abdominales			M	F	Número de repeticiones
Planchas			M	F	Número de repeticiones

Procedimiento para las pruebas:

ABDOMINALES:

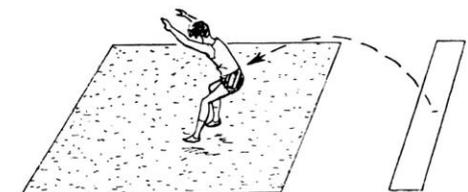
Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.



Un compañero lo sujeta por los tobillos y de acostado pasará a la posición de sentado, tocando o aproximándose con el codo a la rodilla contraria y de forma alterna. Se contarán la cantidad de repeticiones bien hechas, permitiéndose un solo intento.

SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO:

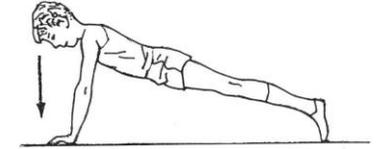
Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realiza un balanceo hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando



alcanzar la mayor distancia y caer en forma amortiguada. Se mide el salto desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permiten tres intentos y se toma el mayor de ellos.

PLANCHAS O PECHADAS

Los participantes se colocan como aparecen en la gráfica. Se contará las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento o lo que resista el o la estudiante. Este ejercicio se puede organizar igual que las abdominales, y atendiendo la metodología de la prueba (ver gráfica).



VELOCIDAD

En Atletismo, la carrera de velocidad se refiere a cualquiera de las carreras a pie más cortas y consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada.



Se utilizará cronómetro, o reloj que marque los segundos. Esta prueba se realizará en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes correrán en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta.

RESISTENCIA

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

- Elabora el siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas.

Nombre del centro: _____			
Etapa _____		Turno _____	
Alumno(a) _____			
Talla: (1)	Talla: (2)	Peso: (1)	Peso: (2)
Pruebas	Inicial	Final	Diferencia
	T - R - D	T - R - D	
Velocidad			
Abdominales			
Salto Largo			
Planchas			
Resistencia			

Simbología: T – Tiempo, R – Repeticiones, D – Distancia

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Realiza la mecánica de los ejercicios en forma correcta.
- Muestra empeño, interés y esfuerzo a realizar los distintos ejercicios.
- Realiza con rapidez y exactitud los movimientos.
- a. Ayuda a sus compañeros a realizar sus ejercicios.

UNIDAD: III

NOMBRE DE LA UNIDAD: EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad
		Seguridad Alimentaria y Nutricional	Practica hábitos alimenticios saludables que permitan su utilización biológica para el bienestar nutricional
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.
v	Convivencia y Ciudadanía	Prevención de la Violencia	Maneja adecuadamente las emociones y sentimientos en las formas de actuar de manera individual y colectiva, que nos permitan evitar todo tipo de actos deshonestos que atenten contra la integridad física, psicológica y sexual de la persona.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Evidencia desarrollo de sus capacidades y habilidades psicomotoras en la práctica constante de la actividad física de los distintos ejercicios y sus técnicas.	<p>Ejecuta los ejercicios de organización y control como medio eficaz en la formación de hábitos de organización y optimización del tiempo.</p> <p>Realiza los ejercicios de desarrollo físico general y de organización de forma precisa a través de actividades físicas intensas conforme a sus capacidades.</p> <p>Reconoce la importancia de los ejercicios de Desarrollo Físico General y su técnica como parte de su formación integral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para el desarrollo de los ejercicios <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: <ul style="list-style-type: none"> - Numeraciones - Despliegues - Repliegues - Formaciones - Marchas ➤ Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - Planchas - Abdominales

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	<p>mediante la realización de actividades físicas de resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, equilibrio y agilidad.</p> <p>Muestra actitudes positivas de integración, respeto sociabilidad y orden en beneficio de la formación de su carácter y personalidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empujes - Tracciones - Transporte de compañeros - Ejercicios diversos ➤ Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos - Flexiones - Torsiones en distintas posiciones con y sin implementos. ➤ Equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> - Variadas acrobacias - Ejercicios varios de equilibrio ➤ Agilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Carreras con cambios repentinos de dirección - Actividades de acción y reacción rápida. • Juegos para el desarrollo de habilidades y destrezas Físicas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Organizados en equipos indagan sobre los ejercicios de orden que se practican frecuentemente durante las clases de educación física y lo comparten en plenario.
- Desarrolla su fuerza corporal con ejercicios de rutina y repeticiones que le permiten dominio de la actividad física cada vez con mayor intensidad: planchas sobre el piso con los pies apoyados en una silla, Caminata lenta durante medio minuto y alterna con tres abdominales, desplazándose con saltos en cuclillas, traslado de compañeros sentados en una silla, etc.
- Realiza ejercicios de flexibilidad para el fortalecimiento de músculos y de articulaciones que contribuyen a su capacidad de ejecutar movimientos con potencia, tales como: Entrecruzar las manos por detrás de la espalda, Manteniendo los brazos rectos realiza con ellos círculos a partir del hombro, flexión de la cabeza hacia adelante presionando con las manos, con un pie apoyado sobre el piso, llevar el otro hasta el glúteo con la mano. Etc.



- Practica ejercicios que le facilitan el desarrollo de su capacidad de mantener equilibrio y la coordinación como colocar un pie delante del otro y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie, caminar a lo largo de una línea o cuerda, jugar a la rayuela, etc.
- Desarrolla la agilidad mediante ejercicios de carreras de ida y vuelta organizados en grupos de un punto hacia otro con cambios repentinos de velocidad e intensidad. Baile grupal al ritmo de canciones movidas y carreras en zig.- zag, etc.

ACTIVIDADES DE EVALUACION:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Reconoce la importancia de realizar correctamente los ejercicios de fuerza, equilibrio, agilidad y flexibilidad para el desarrollo de distintas capacidades de su cuerpo.
- Muestra creatividad y liderazgo al realiza los ejercicios y actividades.
- Acata las orientaciones del (la) docente para el desarrollo efectivo de los distintos ejercicios.

UNIDAD: IV

NOMBRE DE LA UNIDAD: EL ATLETISMO Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 16 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
III	Familia y Sexualidad	Educación para la familia	Promueve y practica valores que le permitan la convivencia armoniosa en la familia
		Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en acciones que promuevan la protección y promoción de la salud, para tener estilos de vida saludables y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.
IX	Tecnología Educativa	Búsqueda y Selección de la Información.	Busca y selecciona información confiable, de forma crítica y analítica. Gestiona, almacena, recupera y optimiza información de contenido digital.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Aplica los fundamentos técnicos de las carreras, saltos y lanzamientos como estrategias de preparación física y deportiva.	Describe las técnicas de las carreras, saltos y lanzamientos como vía para el fortalecimiento de su condición física y las ejercita en interacción con el medio y sus compañeros de clase. Aplica los fundamentos técnicos de correr, saltar, y lanzar de forma metodológica con dominio y precisión mediante la realización de pruebas de pista y pruebas de campo.	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras de Velocidad: <ul style="list-style-type: none"> - Salida en posición alta, media y baja - Carreras progresivas - Carreras y competencias ➤ Relevos: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios y competencias de 4x50 y 4X100. ➤ Carrera con vallas: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios introductorios

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	<p>Muestra auto dominio y superación personal en la práctica constante en las diferentes pruebas del Atletismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> - Carreras en tramos de 1200 a 1500 metros. - Recorridos de 10 minutos. • Pruebas de campo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto: <ul style="list-style-type: none"> - De altura estilo tijera: ejercicios y competencias. - De longitud estilo natural, extensión y de paso. - Salto triple. o Movimientos técnicos ➤ Lanzamientos: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica completa de la impulsión del peso, jabalina y disco. • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Practica la técnica de las salidas en carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Efectúa arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 20 a 40 metros y carreras progresivas en tramos de 150m
- Repasa, guiado por el (la) docente los movimientos técnicos de la carrera de relevos mediante la entrega de la estafeta utilizando la zona y la pre zona.
- Estudia siguiendo las indicaciones del docente las técnicas básicas de las carreras con vallas.
- Realiza trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 1200 a 1500m y recorridos de 10 minutos de carrera continua.
- Repasa la técnica del salto de altura estilo tijera empezando a cuatro pasos de la cuerda o varilla de salto. Debe irse aumentando la altura de la varilla, la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.

- Realiza saltos de longitud estilo natural empezando a pocos pasos de la tabla de batida. Debe irse aumentando la distancia y velocidad de la carrera en forma progresiva.
- Estudia con ayuda de su docente los movimientos específicos del salto triple y del salto de longitud con la técnica de extensión y de paso.
- Ejercita los movimientos técnicos de la impulsión del peso, realizando ejercicios de lanzamiento de jabalina y disco

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Constatar si el (la) estudiante:

- Muestra habilidad al realizar la mecánica de las distintas carreras, saltos y lanzamientos.
- Explica correctamente las técnicas de ejecución de las pruebas de pista y pruebas de campo.
- Participa con interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos movimientos técnicos de las carreras, saltos y lanzamientos.
- Lleva registro minucioso de sus resultados en las distintas competencias de carreras, saltos y lanzamientos.

UNIDAD: V

NOMBRE DE LA UNIDAD: DEPORTES Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

N°	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Inteligencia emocional	Manifiesta una actitud respetuosa, asertiva, conciliadora y de autocontrol, a través del diálogo, que favorezcan su bienestar personal, familiar y social.
II	Identidad Nacional Y Cultural	Símbolos Patrios y Nacionales	Practica valores de patriotismo, al cuidar, conservar los bienes naturales, artísticos, culturales e históricos como patrimonio nacional.
III	Familia y Sexualidad	Desarrollo de la sexualidad	Asume con responsabilidad el cuidado y respeto de su cuerpo, sexo y sexualidad, mediante acciones preventivas orientadas a la salud sexual y reproductiva, que contribuya a una vida saludable.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.
		Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Aplica los fundamentos técnicos del fútbol y el béisbol para el desarrollo corporal, psicosocial y deportivo en su interacción con los demás.	<ol style="list-style-type: none"> Muestra conocimientos sobre los fundamentos técnicos del fútbol y el béisbol. Aplica de forma organizada la técnica del béisbol y del fútbol en juegos de aplicación Evidencia amabilidad, madurez emocional y entusiasmo al participar en la práctica del béisbol y del fútbol. 	Deportes Fútbol Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> Conducción, pases, recepción, tiros, cabeceo Saque de banda y disparos al marco. Técnicas del portero, regate Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos. Beisbol Fundamentos técnicos

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de los elementos técnicos • Agarre de la pelota • Lanzamiento de la pelota • Recepción de la pelota. • Fildeo (Rolling, fly) • El Bateo y toque de pelota • Corrido de bases, squiess-play • Receptor (Cácher) • Picheo o lanzamiento • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Comenta con sus compañeros (as) la importancia y utilidad práctica que tiene el Fútbol y el beisbol en la vida de una persona, destacando la posibilidad de laborar en un futuro como jugador, educador, entrenador, árbitro, cronista etc. de estos deportes.

Estudia los fundamentos técnicas del control del balón, Conducción, pases, recepción, tiros, cabeceo, saque de banda y disparos al marco, así como los movimientos estratégicos del portero, siguiendo demostración e indicaciones de parte del (la) docente.

Estudia con su docente y compañeros(as) la forma de juego del beisbol, posiciones: jardines, campo corto, receptor, lanzador, bateo, formas de correr, así como los fundamentos técnicos (Agarre de la pelota, Lanzamiento de la pelota, Recepción de la pelota, Fildeo (Rolling, fly), El Bateo y toque de pelota, Corrido de bases, squiess-play); los movimientos ofensivos y defensivos de cada jugador de acuerdo a su posición en el campo de juego. (Receptor –Cácher, Picheo o lanzamiento)

Observa los siguientes videos sobre: sobre el fútbol y el beisbol en el Portal Educativo del Ministerio de Educación, menú currícula <http://www.nicaraguaeduca.edu.ni/>. O bien puede consultar el buscador de video www.youtube.com y buscar más videos relacionados al contenido.

- Analice y practique las técnicas observadas en los videos para ampliar y perfeccionar las técnicas que ya conoce.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Constatar si el (la) estudiante:

- Ejecuta hábilmente los elementos básicos del Fútbol y el Beisbol.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos elementos básicos del Fútbol y el beisbol.
- Se integra a las distintas prácticas del ambos deportes.

UNIDAD: VI

NOMBRE DE LA UNIDAD: AJEDREZ

TIEMPO: 8 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	Practica acciones que permitan la modificación de nuestro carácter, desarrollar potencialidades y crecer en forma armónica, para establecer de forma asertiva mejores relaciones interpersonales y una convivencia sana.
		Inteligencia emocional	Manifiesta una actitud respetuosa, asertiva, conciliadora y de autocontrol, a través del diálogo, que favorezcan su bienestar personal, familiar y social.
III	Familia y Sexualidad	Salud Sexual y reproductiva	Asume sus decisiones con responsabilidad y actitud crítica para asegurar el éxito de su vida escolar y familiar.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo. Participa en actividades cognitivas, deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer las capacidades, habilidades, prevenir el uso y consumo de sustancias psicoactivas promoviendo la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Empoderamiento	Promueva actividades que demuestren actitudes positivas y valores solidarios el respeto y el reconocimiento a la diversidad, independientemente del sexo, edad, condición física y social.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Aplica habilidades y destrezas en el desarrollo de las distintas técnicas y estrategias del ajedrez como aprendizaje significativo para la realización exitosa de sus tareas escolares atendiendo los juegos de aplicación y competencias del juego ciencia.	Demuestra dominio de las generalidades básicas del ajedrez en la realización de juegos y competencias Utiliza la nomenclatura para la anotación de partidas de ajedrez como estrategia de estudio y aprendizaje para el desarrollo	Iniciación Deportiva: Ajedrez. 1.Generalidades del Ajedrez -Movimiento de las piezas -Fases del juego de ajedrez .Apertura .Medio Juego

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	de habilidades en su vida diaria. Demuestra responsabilidad, puntualidad, orden, disciplina, respeto y capacidad de manejo del tiempo en los juegos y competencias.	.Final -Jaque y Jaque mate -Jugada ilegal -El Rey ahogado 2. Nomenclatura -Importancia de anotar una partida de ajedrez -Nombre de las casillas del tablero -Anotación 3. El tiempo en el ajedrez -El reloj de ajedrez -Técnicas para utilizar el reloj 4 -Juegos prácticos

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Organizados en equipos elaboran resumen de las generalidades del ajedrez en un papelógrafo y lo comparten en un plenario.
- Demuestra en un tablero el jaque, jaque mate, jugada ilegal y el rey ahogado como estrategias de juegos que se desarrollan en el ajedrez.
- Explica la nomenclatura y la utiliza para la anotación de partidas de ajedrez.
- Utiliza el reloj de ajedrez para control del tiempo en las jugadas que le facilitan el triunfo en las partidas.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Constatar si el (la) estudiante:

Expresa correctamente las generalidades del ajedrez.

Aplica la nomenclatura para la anotación de partidas de ajedrez.

Usa el reloj correctamente controlando el tiempo durante los movimientos en las partidas de ajedrez.

UNIDAD: VII

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA FINALES

TIEMPO: 6 h/c

Nº	EJE TRANSVERSAL	COMPONENTE(S)	COMPETENCIA (S)
I	Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima.	Fortalece su autoestima, confianza, seguridad, al respetarse a sí mismo y a las demás personas reconociendo sus características, necesidades, roles personales y sociales.
IV	Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Seguridad Alimentaria y Nutricional	Identifica los problemas de salud y factores de riesgo a nivel escolar, familiar y comunitario, empleando habilidades para protegerse y disminuir su impacto en la vida de las personas.
VII	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Género	Establece relaciones de género con las personas, expresando valores de cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión con los grupos sociales de las mismas edades.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Demuestra el desarrollo de habilidades y capacidades alcanzadas en la práctica sistemática de los ejercicios y juegos con disciplina, iniciativa y creatividad.	<p>Comprueba su condición física alcanzada en la realización de ejercicios de desarrollo físico general y deportes desarrollados a través de la práctica de las pruebas de eficiencia física.</p> <p>Muestra su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de los diferentes ejercicios.</p>	<p>Datos: Nombre, Edad , Sexo, Talla, peso</p> <p>Pruebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominales - Salto Largo sin carrera de impulso - Velocidad - Planchas - Resistencia <p>Observación: Se elabora Informe consolidado de los resultados iniciales y finales</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Realiza calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones para el desarrollo de cada prueba de eficiencia física.
- Ejecuta las pruebas de eficiencia física conforme a reglas o procedimientos establecidos y orientados desde las pruebas iniciales.- *ver tabla PEF Iniciales*



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Observar la precisión en los movimientos, indicaciones y voces de mando, grado de interés por la actividad, así como la rapidez y exactitud al realizar los ejercicios.
- Valorar la estimación y respeto a sus compañeros, el orden y disciplina mostrada.
- Registrar cuantitativamente los resultados de los estudiantes en base a parámetros establecidos de cada prueba, comparando las iniciales con las finales.
- Presentar a los estudiantes resumen de sus resultados evidenciando desarrollo de capacidades y habilidades.