

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

2019

COMPETENCIAS DE V CICLO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

SECUNDARIA REGULAR

1. Muestra el desarrollo armónico de su cuerpo, en la práctica de las diferentes habilidades motrices básicas y capacidades físicas propias de su edad, su estado emocional en función de sus facultades.
2. Demuestra los beneficios de la Educación física orientados hacia la valoración del deporte y su desarrollo vinculado a las exigencias del entorno social y cultural.
3. Vivencia y promueve la práctica de valores, la convivencia armónica, la cultura de paz y el enfoque de género y generacional en los diferentes ámbitos en que se desenvuelve.
4. Demuestra capacidades físicas y habilidades psicomotrices a través distintos ejercicios, aplicando las técnicas adquiridas, a fin de contribuir al fortalecimiento de su carácter y desarrollo físico y mental evitando el consumo de sustancias psicoactivas.
5. Aplica 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.
6. 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.
7. Demuestra autonomía en la realización de los distintos eventos del atletismo, al aplicarlos con técnicas, estrategias que mejoran el rendimiento de sus capacidades físicas básicas y destrezas motoras en un ambiente sano.
8. Demuestra en su vida diaria la aplicación de los fundamentos técnicos de los deportes con balón (voleibol, baloncesto, futbol) y béisbol 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 con equidad, propiciando su desarrollo armónico psicosocial y deportivo en la vida cotidiana
10. Valora el estado de las capacidades físicas básicas adquiridas que propician el desarrollo corporal y mental para la realización de diversas actividades físicas, enfatizando en la aptitud física de mayor interés para la formación 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
EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA
DÉCIMO 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.
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
Expresa conocimiento sobre la educación física, el atletismo, el voleibol y el baloncesto, como medios de diversión y desarrollo corporal, así como de la historia del deporte en la Grecia antigua, y de los juegos olímpicos como parte de su cultura general y su incidencia en el contexto social.	<p>Expresa la utilidad de la Educación física, el Atletismo, El voleibol y el baloncesto como medios de recreación</p> <p>Indaga sobre la historia de las olimpiadas en la antigua Grecia y otros juegos atléticos para su formación personal y comparte los conocimientos e interacción con los demás.</p> <p>Promueve con actitud responsable la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, reflexionando sobre los beneficios que nos provoca en términos de salud.</p>	<p>Teoría Básica de la Educación Física</p> <p>La Educación física como medio de recreación. El Voleibol y Baloncesto como medio de diversión.</p> <p>El Atletismo como fuente desarrollo biológico.</p> <p>Historia de las Olimpiadas y otros juegos atléticos en la Grecia antigua. (Polis griegas), principales disciplinas participantes.</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Redacta con todo su grado, en un ambiente de respeto y cariño, una lluvia de ideas sobre la Educación física y cómo podemos utilizarla como medio de recreación.
- Participa en encuentros deportivos de Voleibol y Baloncesto en la hora de EFRD. Observe videos de finales de campeonatos de futbol, Voleibol y Baloncesto.- comenta lo observado en los jugadores y en el público
- Expresa como el Atletismo es un medio de diversión y desarrollo biológico.
- Indaga sobre la Historia de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, exponga lo encontrado expresando su opinión y conclusiones del tema. Exprese: ¿Cómo influyeron esta realidad histórica en el desarrollo de la humanidad y la Educación Física y los juegos deportivos actuales?

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante

- Responde correctamente los cuestionarios orales y escritos sobre la Educación física como medio de recreación y como los deportes voleibol, baloncesto y el atletismo contribuyen al desarrollo biológico del niño y del adolescente.
- Participa en la preparación de afiches, murales y cualquier otra forma de propaganda para promover la práctica del Atletismo, el futbol, voleibol, baloncesto y la Educación física, como fuentes de trabajo honrado, de desarrollo biológico, recreación positiva y de salud.
- Practica y promueve valores de solidaridad, honestidad, respeto, responsabilidad y servicio a las demás personas durante la realización de las actividades de la 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>Analiza la función e importancia de las Pruebas de Eficiencia Física como actividades 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 cardiovascular

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- 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.

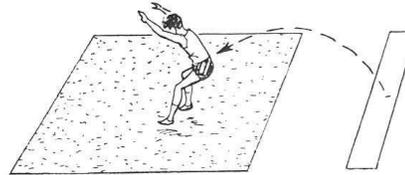
ABDOMINALES:

El ejercicio se realiza en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acuesta de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantienen entrelazados, a la altura del abdomen.



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

SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO:

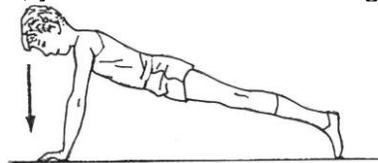


Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realiza un balanceo hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar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



Para medir la velocidad se utilizará cronómetro, en caso de no tenerlo se utilizará reloj que marque los segundos. Esta prueba se realiza en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes corren en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez, está en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permite un solo intento.

- Para la velocidad le sugerimos apoyarse en dos estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el profesor.

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.

Esta prueba se mide con cronómetros o relojes que tengan segundera. Debe realizarse en un área plana. Los participantes están de pie en forma de paso junto a la línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un solo intento.

Este ejercicio se puede organizar por grupos de 5 ó 6 estudiantes, el recorrido depende del área existente, es decir, si se realiza en una cancha, se debe orientar a los participantes el número de vueltas que darán. Si se realiza en un área de medidas desconocidas, le sugerimos medirla previamente, tomando en cuenta que la distancia a recorrer para ambos sexos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Comprobar si el (la) estudiante en estas actividades:

- Realiza en forma correcta la mecánica de las pruebas orientadas.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos tipos de ejercicios.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar las diferentes pruebas.
- Compite en forma fraterna desarrollando su máximo esfuerzo, procurando mejorar su marca en relación a su condición física.

UNIDAD: III

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

TIEMPO: 24 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
Muestra habilidades en la práctica constante y disciplinada de los ejercicios de desarrollo físico general que fortalecen su condición física y su proceso de formación personal.	<p>Ejecuta los ejercicios de organización y control para el desarrollo eficaz de una postura corporal correcta, formación de hábitos de disciplina y optimización del tiempo de las actividades físicas.</p> <p>Utiliza hábilmente la mecánica de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio realizando el número de repeticiones según la distancia y tiempo establecidos.</p> <p>Muestra dominio de la utilidad práctica de los ejercicios de desarrollo físico general y del desarrollo de las capacidades físicas básicas en la vida diaria evidenciando valores cuando</p>	<p>– Técnica para el desarrollo de los ejercicios</p> <p>➤ Organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Numeraciones, despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y con cambios de ritmo. <p>➤ Fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planchas - Abdominales - Empujes -Tracciones - Suspensiones - Transporte de compañeros - Ejercicios diversos

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	los realiza.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos. ➤ Equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> -Variadas acrobacias -Ejercicios variados ➤ Agilidad: <ul style="list-style-type: none"> -Carreras con cambios repentinos de dirección -Actividades de acción y reacción rápida. <p>- Juegos para el desarrollo de habilidades y destrezas físicas</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

Ejercicios de Organización y Control

- Analicen en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y compartan las conclusiones de su equipo con todo el grado.
- Inventa otros tipos de despliegues y repliegues y luego realicen en formación mixta de varias hileras, marchas con conteo haciendo cambios de ritmo.
- Ejercite la fuerza de sus abdominales y sus miembros superiores e inferiores efectuando los ejercicios en interacción positiva con sus compañeros y compañeras: suspensiones en ramas de árboles o trapecios con y sin la ayuda de un (a) compañero (a), elevación de piernas en suspensión con y sin ayuda, planchas en sólo tres apoyos. Tres series de tres, con descanso y respiraciones profundas durante 25 segundos entre cada serie, competencia de carreras con un pie, alternando en tramos de 10 a 12 metros, Tracción y empuje de un compañero(a) de peso similar en tramos de 3 metros, realice en parejas dos series de abdominales (4 cada vez, con caminata de 20 minutos intermedia).
- Practique ejercicios de flexibilidad, con y sin movimiento, en distintas posiciones y utilizando bastones, balones, aros, sillas u otro tipo de material los ejercicios: Pasa un balón, bastón u otro objeto por encima de la cabeza, rotando el tronco, por debajo de las piernas en parejas, espalda contra espalda, salto en el lugar elevando las piernas en diferentes direcciones procurando tocarse los pies con una

mano.

En posición de tendido supino (acostado boca arriba), abra al máximo las piernas y luego trate de tocarse la nuca con los pies) Repetir el ejercicio dos veces más.

- Realice con su equipo paradas de manos con ayuda y volteretas al frente y hacia atrás.
Camine y corra despacio sobre un muro bajo (medio metro o menos) una viga o una cuerda extendida en el piso equilibrando una botella de plástico en posición vertical sobre una mano, el hombro, la frente, etc. alternando puede hacerlo con un balón también u otros objetos similares.
- Equilibrando un objeto en la cabeza camine sobre un muro bajo manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
- Desarrolle la agilidad mediante ejercicios como: acostado en el piso en distintas posiciones realice salidas a máxima velocidad en tramos de 5 a 10 metros. Háganlo en equipo a manera de competencia, rodadas hacia atrás y delante seguidas de carrera rápida en tramos de 5 a 10 metros. háganlo en equipo a manera de competencia; carrera a $\frac{3}{4}$ de velocidad en tramos de 10 a 20 metros bordeando varios obstáculos, arrancadas bruscas al recibir una señal visual o sonora en tramos de 12 metros desde la posición de **sentado y de acostado (a)**: frente a la meta, de lado, de espalda

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Comprobar si el (la) estudiante:

- Realiza los distintos ejercicios de organización según el tiempo, distancia y número de repeticiones estipulado.
- Efectúa con habilidad la mecánica de los ejercicios de fuerzas, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
- Participa en forma positiva y solidaria durante el desarrollo de los ejercicios, de desarrollo físico general, actuando cordial y respetuosamente con sus compañeros (as)

UNIDAD: IV

NOMBRE DE LA UNIDAD: EL ATLETISMO Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 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	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.
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
Ejecuta con destreza las técnicas de los ejercicios del atletismo, como estrategia de preparación física y práctica deportiva, para el mejoramiento de sus capacidades físicas básicas en un ambiente de sana participación.	<p>Aplica los elementos técnicos de las pruebas de pista y pruebas de campo mediante su integración a los distintos ejercicios en sus diferentes modalidades, tiempo, distancia y número de repeticiones estipulado.</p> <p>Muestra dominio en los distintos elementos técnicos aprendidos sobre las pruebas de pista y pruebas de campo.</p> <p>Expresa con honestidad y respeto la utilidad de los eventos del atletismo realizados para la vida de las personas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marcha atlética: <ul style="list-style-type: none"> -Aprendizaje de los movimientos técnicos. -Ejercicios de estudio. -Competencia en tramos de 100 m. ➤ Carreras velocidad: <ul style="list-style-type: none"> - Carrera explosiva con salida alta media y baja. - Ejercicios de la técnica - Competencias en distancias de 100, 200 y 300 m en salida baja. - Carrera progresiva (320 m).

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relevos: <ul style="list-style-type: none"> - Fijación de la técnica pase por arriba y por debajo de la estafeta - Competencia (4x100) y (4x400). ➤ Carrera con vallas: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercitación de la técnica mediante ejercicios variados. ➤ Carrera de resistencia: <ul style="list-style-type: none"> - Trote y competencias en tramos de 800m y recorridos de 11 minutos. • Pruebas de Campo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto: <ul style="list-style-type: none"> - De altura: Ejercicios y competencia en estilo tijera. - De longitud: Estilo natural, de extensión y de paso. - Triple. Ejercicios y competencias. ➤ Lanzamientos: <ul style="list-style-type: none"> - Impulsión de bala (peso) - Lanzamiento de Disco y jabalina. - Ejercicios de aplicación para competencia. • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Analiza en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de la Marcha Atlética, destacando su incidencia en el desarrollo orgánico de las personas y comparte las conclusiones de su equipo con todo el grado.
Estudia los pasos técnicos de la Marcha Atlética siendo estos: movimiento de las piernas, movimiento de los brazos, movimiento de las caderas así mismo la práctica de la zancada: doble apoyo, tracción, relajación, impulso.
Realice desplazamientos en tramos cortos (20 metros), haciendo énfasis en las distintas fases de la marcha.
- Analice en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo de las personas.
- Carreras explosivas con salidas alta media y baja en tramos de 20 a 45 m., ejercicios de la técnica y competencias en distancias de 100, 200 y 300 m en **salida baja**; carrera progresiva (320 m), arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 20 a 45 metros y salidas rápidas de pocos metros utilizando toda la técnica de la salida baja.
- Ejercita los movimientos técnicos de la entrega de estafetas en distancias cortas por arriba y por abajo con control visual y utilizando la zona y la pre zona.
- Observe videos con atención y tome nota de “Las Carreras con Vallas” para conocer los elementos técnicos sobre este tipo de carreras. Determine los elementos técnicos que se emplean en la carrera con vallas: Ataque y paso de la pierna de batida trotando y sin vallas. Carreras con 4 o 5 vallas con separación de 7 y 8m.
- Analiza en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de resistencia, destacando su incidencia en el desarrollo de los sistemas circulatorio y respiratorio para mejorar el rendimiento físico, productivo y deportivo.
Realiza los ejercicios siguientes para el desarrollo de la resistencia cuidando su integridad física y la de los y las compañeros (as): trotes en tramos de 1500 a 2000m, carrera continua de 11 minutos
- Analice en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de los saltos, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
Observa videos cuidadosamente de “Los saltos de longitud, altura y triple” para conocer y aplicar correctamente los elementos técnicos al realizarlos y comenta con sus compañeros las técnicas de cada uno.
Ejercite la técnica del salto de altura estilo tijera, de longitud en estilo natural, de longitud en estilo natural, extensión y de paso y del salto triple.
- Realice ejercicios para mejorar su rendimiento en los lanzamientos del peso, impulsión de disco, valiéndose alternativamente de ambos brazos y utilizando distintos objetos de mayor peso.

Participe en competencias de impulsión del peso para determinar a la campeona y campeón del grado.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Aplicar los elementos técnicos aprendidos de las pruebas de pista y pruebas de campo en los distintos ejercicios y competencias empleando su mayor esfuerzo.
- Demostrar en las actividades de carreras, saltos y lanzamientos dominio de los fundamentos técnicos así como desarrollo de sus capacidades corporales.
- Participar con respeto y disciplina en las distintas actividades atléticas demostrando sus habilidades adquiridas.

UNIDAD: V

NOMBRE DE LA UNIDAD: DEPORTES Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 h/c

Nº	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.
		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.
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 Voleibol y el baloncesto en forma ordenada, explicando la utilidad de estos deportes como medios de desarrollo sano y diversión que le permiten mejorar sus distintas facultades físicas.	Aplica correctamente en ejercicios y competencias todos los elementos técnicos aprendidos sobre el voleibol y baloncesto así como del juego opcional del kit bol. Muestra dominio acerca de la utilidad del	Deportes Fundamentos técnicos del Vóley ball Fundamentos técnicos del Baloncesto Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol y Baloncesto,

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	Voleibol y Baloncesto en la vida de las personas, mostrando respeto a sus compañeros durante el desarrollo de los mismos.	Juego Opcional: Kitboll juego alterno para ambos sexo

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Voleibol:

- Comente con sus compañeros (as) la importancia y utilidad práctica que tiene el Voleibol en la vida de una persona, destacando la posibilidad de laborar en un futuro como jugador, educador, entrenador, árbitro, cronista etc. de este deporte.
- Realice ejercicios para fijar la técnica de los saques, pases, recepciones y remates estudiados el año anterior.
- Previa demostración de la técnica del bloqueo realice ejercicios sin el balón y luego efectúelos utilizando objetos o balones livianos, para finalmente hacerlo utilizando el balón oficial.
- Estudie con la misma estrategia los movimientos técnicos de la defensa del saque.
- Aplique en juegos de estudio toda la técnica de Voleibol que ha aprendido.

Baloncesto

- Comente con sus compañeros (as) la importancia y utilidad práctica que tiene el Baloncesto en la vida de una persona, destacando la posibilidad de laborar en un futuro como jugador, educador, entrenador, árbitro, cronista etc. de este deporte.
- Realice ejercicios para fijar la técnica de las paradas, pivotes, dribles, pases y recepciones.
- Siguiendo el ejemplo de un monitor o el (la) docente estudie la técnica de los tiros al aro y las entradas.
- Aplique todo lo aprendido sobre Baloncesto en juegos de estudio.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante.

- Ejecuta hábilmente los elementos básicos del Voleibol y el Baloncesto.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos elementos básicos del Voleibol, el Baloncesto.
- Muestra cortesía y solidaridad con sus compañeros (as) durante la ejecución de los juegos, ejercicios y competencias deportivas.
- Responde de manera satisfactoria los cuestionarios orales y escritos sobre la utilidad en la vida diaria del Voleibol y el Baloncesto.
- Es disciplinado (a) en el cumplimiento de sus tareas y ejercicios encomendados.

UNIDAD: VI

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS EFICIENCIAS FISICAS 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.
		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.
		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.

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
UNDÉCIMO GRADO**

UNIDAD: I

NOMBRE DE LA UNIDAD: TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TIEMPO: 4 h/c

N°	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.
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
Reflexiona en los conocimientos fundamentales sobre la historia de la Educación Física, su encargo social y la utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en el contexto sociocultural así como la evolución histórica y sus principales incidencias en el deporte nicaragüense.	<p>Indaga sobre la historia de la Educación Física y su definición, de las olimpiadas modernas, origen, evolución y principales hitos para su formación personal en el contexto sociocultural.</p> <p>Muestra amplios conocimientos sobre la utilidad de la EFRD, el Atletismo, El voleyball y el baloncesto como medios de diversión y participación sin exclusión conforme a sus capacidades y posibilidades.</p> <p>Promueve con actitud altruista, responsable la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, reflexionando sobre los beneficios que nos provoca en términos de salud y bienestar la práctica de la Educación Física.</p>	<p>Teoría Básica de la Educación Física</p> <p>La Educación Física, su historia y definición.</p> <p>Encargo o Función social de la EEFF. (Estudio de enfoques).</p> <p>Utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana.</p> <p>Historia de las Olimpiadas modernas, origen y evolución, principales hitos.</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Redacta con todo su grado, en un ambiente de respeto y cariño, una lluvia de ideas sobre la Educación física, definición e historia.
- Realiza con sus compañeros (as) una lluvia de ideas sobre lo estudiado en años anteriores acerca de la Función social de la Educación física. (estudio de enfoques) y la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios, juegos y deportes, haciendo énfasis en su función de medicina preventiva y fuente de trabajo.
- Expresa en plenario cual es la utilidad práctica de los juegos, ejercicios y deportes y toma apuntes.
- Indaga sobre la Historia de los Juegos Olímpicos modernos, presenta lo encontrado expresando su opinión y conclusiones del tema sobre ¿Cómo influyeron esta realidad histórica en el desarrollo de la humanidad?
- Presenta en su cuaderno apuntes de lo estudiado en la teoría básica de la Educación física.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Constatar si el (la) estudiante:

- Explica con propiedad la definición, historia y los distintos enfoques de la Educación Física y la función social de los ejercicios, juegos y deportes.
- Contextualiza correctamente la historia de los juegos olímpicos modernos y su evolución, realizando comparaciones y asociaciones correctamente.
- Presenta informe escrito de la teoría estudiada en la unidad.

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	CONTENIDO
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.	Expresa la función e importancia de las Pruebas de Eficiencia Física como pruebas diagnósticas para valorar su estado físico Inicial. Demuestra su condición física a través de la práctica de las Pruebas de eficiencia física. Valora su condición física con iniciativa y responsabilidad en la ejecución de las diferentes pruebas de Eficiencia Física.	Datos: Nombre, edad, sexo, peso, talla Pruebas: - Abdominales - Salto largo sin carrera de impulso, - Velocidad - Planchas - Resistencia cardiovascular (800ms)

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- 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.

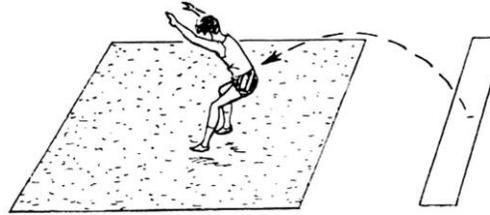
ABDOMINALES:

El ejercicio se realiza en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acuesta de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantienen entrelazados, a la altura del abdomen.



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

SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO:

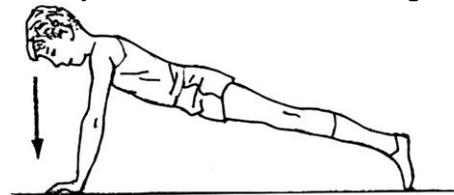


Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue, los participantes se colocan como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realiza un balanceo hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar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



Para medir la velocidad se utilizará cronómetro, en caso de no tenerlo se utilizará reloj que marque los segundos. Esta prueba se realiza en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes corren en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez, está en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permite un solo intento.

- Para la velocidad le sugerimos apoyarse en dos estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el profesor.

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.

Esta prueba se mide con cronómetros o relojes que tengan segundera. Debe realizarse en un área plana. Los participantes están de pie en forma de paso junto a la línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un solo intento.

Este ejercicio se puede organizar por grupos de 5 ó 6 estudiantes, el recorrido depende del área existente, es decir, si se realiza en una cancha, se debe orientar a los participantes el número de vueltas que darán. Si se realiza un área de medidas desconocidas, le sugerimos medirla previamente, tomando en cuenta que la distancia a recorrer para ambos sexos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Comprobar si el (la) estudiante en estas actividades:

- Realiza en forma correcta la mecánica de las pruebas orientadas.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos tipos de ejercicios.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar las diferentes pruebas.
- Compite en forma fraterna desarrollando su máximo esfuerzo, procurando mejorar su marca en relación a su condición física.

UNIDAD: III

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

TIEMPO: 24 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
Practica ejercicios de desarrollo físico general con responsabilidad en su vida diaria para mejora de su condición física, formación de su personalidad, relaciones interpersonales, valores en la sociedad que lo vinculan y lo identifican como un ser social útil y capaz a los demás.	<ol style="list-style-type: none"> Utiliza los ejercicios de organización y control como medio eficaz dentro de las clases para la formación de hábitos que favorecen la disciplina, la organización del grupo y optimización del tiempo. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general (velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio) en la realización de actividades físicas intensas de la vida cotidiana que fortalezca sus condiciones físicas y su proceso de formación personal. Promueve el desarrollo de capacidades 	<p>– Técnica para el desarrollo de los ejercicios de</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: <ul style="list-style-type: none"> -Numeraciones, despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y cambios de ritmo y evoluciones sobre la marcha. ➤ Fuerza: <ul style="list-style-type: none"> - Planchas -Abdominales -Empujes, tracciones, carretillas

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	<p>físicas mediante los distintos juegos que le facilite la puesta en práctica de todo su potencial de fuerza, velocidad, resistencia en beneficio de su salud.</p> <p>4. Valora la importancia de la actividad física como práctica permanente para el desarrollo de las distintas capacidades físicas, un estilo de vida activo y saludable con tolerancia, orden, disciplina y responsabilidad.</p>	<p>normales e invertidas, traslado en forma individual de un compañero del mismo peso y ejercicios variados.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos. ➤ Equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> -Variadas acrobacias -Ejercicios variados ➤ Agilidad: <ul style="list-style-type: none"> -Carreras con cambios repentinos de dirección -Actividades de acción y reacción <p>– Juegos para el desarrollo de habilidades y destrezas Físicas</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Analiza en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y compartan las conclusiones de su equipo con todo el grado.
- Inventa otros tipos de despliegues y repliegues y luego realicen en formación mixta de varias hileras, marchas con conteo haciendo cambios de ritmo.
- Realice los ejercicios siguientes para el fortalecimiento de sus distintas partes corporales
 Planchas con descanso y respiraciones profundas durante 25 segundos entre cada serie, abdominales alternando con caminatas, competencias de carreras con un pie, alternando, en tramos de 10 a 14 metros, tracción y empuje de un compañero (a) de peso similar en tramos de 4 metros, fuerza de piernas desplazándose con saltos en semi cuclillas alternando series de pasos y saltos.

- Realiza ejercicios de flexibilidad para el fortalecimiento de músculos y de articulaciones ejecutando con seguridad sus movimientos corporales tales como: pase de una cuerda por detrás del cuerpo dislocando suavemente los hombros y por debajo de los pies hasta volver a la posición inicial, trote traspase un objeto en hileras mixtas de cinco a ocho integrantes con ambos brazos extendidos hacia arriba arqueando la espalda hacia atrás, brinque y eleve las piernas tratando de extenderlas al máximo en diferentes direcciones.
- Realice con su equipo paradas de manos con ayuda y volteretas al frente y hacia atrás.
Camine y corra despacio sobre un muro bajo (medio metro o menos) una viga o una cuerda extendida en el piso equilibrando una botella de plástico en posición vertical sobre una mano, el hombro, la frente, etc. alternando puede hacerlo con un balón también u otros objetos similares.
- Equilibrando un objeto en la cabeza camine sobre un muro bajo manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
- Desarrolle la agilidad mediante ejercicios como: acostado en el piso en distintas posiciones realice salidas a máxima velocidad en tramos de 5 a 10 metros. Hágalo en equipo a manera de competencia, rodadas hacia atrás y delante seguidas de carrera rápida en tramos de 5 a 10 metros. hágalo en equipo a manera de competencia; carrera a $\frac{3}{4}$ de velocidad en tramos de 10 a 20 metros bordeando varios obstáculos, arrancadas bruscas al recibir una señal visual o sonora en tramos de 12 metros desde la posición de **sentado y de acostado (a)**: frente a la meta, de lado, de espalda

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Comprobar si el (la) estudiante:

- Realiza los distintos ejercicios de organización según el tiempo, distancia y número de repeticiones estipulado.
- Efectúa con habilidad la mecánica de los ejercicios de fuerzas, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
- Participa en forma positiva y solidaria durante el desarrollo de los ejercicios, de desarrollo físico general, actuando cordial y respetuosamente con sus compañeros (as)

UNIDAD: IV

NOMBRE DE LA UNIDAD: EL ATLETISMO Y SU TÉCNICA

TIEMPO: 20 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	Practica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.
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
Ejecuta con destreza carreras, saltos y lanzamientos como estrategia de preparación física y deportiva que mejoran el rendimiento de sus capacidades físicas básicas y destrezas motoras en un ambiente sano, con participación en distintas actividades deportivas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecuta las pruebas de pista y de campo que le permiten el desarrollo de sus habilidades motrices básicas, favorecen su eficacia motora y adopción de posturas correctas 2. Mejora sus capacidades físicas básicas mediante competencia fraterna mostrando superación, madurez, equidad e igualdad entre sus compañeros. 3. Valorar la actividad física en general y el atletismo en particular como un medio saludable y divertido de ocupación del 	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de pista <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marcha atlética: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercitación de los movimientos técnicos. -Ejercicios de aplicación y competiciones en tramos de 100 a 400 m. ➤ Carreras velocidad: <ul style="list-style-type: none"> - Carreras explosivas con salidas alta media y baja - Ejercicios de la técnica -Competencias en distancias de 100, 200, 300 y 400 m en salida baja

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	<p>tiempo libre.</p> <p>4. Protege su integridad física y la de sus compañeros durante el desarrollo de las actividades atléticas.</p>	<p>-Carrera progresiva (420 m).</p> <p>➤ Relevos:</p> <p>- Mecanización de la técnica pase por arriba y por debajo de la estafeta y competencia (4x100) y (4x400).</p> <p>➤ Vallas:</p> <p>- Ejercicios de mecanización de la técnica y competencias.</p> <p>➤ Resistencia:</p> <p>- Trote y competencias en tramos de 600, 700 y 800mts con recorridos de 8, 9 y 10 minutos.</p> <p>Pruebas de Campo</p> <p>➤ Salto:</p> <p>- Altura.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mecanización de la técnica. ○ Ejercicios y competencia en estilo tijera. <p>- Longitud.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mecanización de la técnica del estilo de extensión y de paso. ○ Ejercicios y competencia <p>- Triple.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios y competencias. <p>➤ Lanzamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsión de la bala. - Lanzamiento de disco y jabalina. - Ejercicios de perfeccionamiento de la

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
		técnica y competencias por sexo. • Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS:

- Analiza en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de la Marcha Atlético, destacando su incidencia en el desarrollo orgánico de las personas y comparte las conclusiones de su equipo con todo el grado.
 Estudia los pasos técnicos de la Marcha Atlético siendo estos: movimiento de las piernas, movimiento de los brazos, movimiento de las caderas así mismo la práctica de la zancada: doble apoyo, tracción, relajación, impulso.
 Realice desplazamientos en tramos cortos (20metros), haciendo énfasis en las distintas fases de la marcha.
- Escriba ideas en plenario sobre la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad.
 Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 30 a 50 metros, carreras progresivas en tramos de 420 metros.
Invente ejercicios para el desarrollo de la rapidez y fuerza de piernas como competencia de carreras en un pie en tramos de 15 a 20 metros, saltos en semi cuclillas, 10 - 15 m. etc. (Igual para ambos sexos)
- Desarrolla la técnica de las carreras de relevo y ejecuta la entrega de estafetas por arriba y por abajo con y sin control visual.
 Practica la entrega de la estafeta utilizando la zona y la pre zona con y sin control visual.
 Realice competencias para elegir a la campeona y al campeón del grado en 4x100 y 4x400.
- Se integra a la práctica de carreras con vallas realizando ataque y paso de la pierna de batida trotando, sin vallas primero y luego haciendo uso del implemento, carreras con 4 o 5 vallas con separación de 7 y 8 m, Carreras y competencias en 110m. los varones y 100 las mujeres.
- Realiza trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 800, 1500, 2000 y 3000 m. y recorridos de 8, 10 y 12 minutos de carrera continua, selecciona al campeón y campeona de resistencia del grado.
- Desarrolla la técnica de los saltos de altura en el estilo Tijera empezando a seis pasos de la varilla de salto. Debe irse aumentando la altura de la varilla, la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.
 De igual manera desarrolla la técnica de los saltos de longitud y triple empezando a seis pasos de la tabla de batida. Aumente la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.
 Realiza ejercicios específicos para el fortalecimiento de las piernas, la determinación de su marca de despegue y su pierna de salto.
- Realiza ejercicios para mejorar su rendimiento en los lanzamientos del peso, jabalina y disco valiéndose alternativamente de ambos brazos y utilizando distintos objetos de menor, igual y mayor peso.

Participa en competencias de impulsión del peso, jabalina y disco para determinar a la campeona y campeón del grado.
Proponga ejercicios para mejorar sus lanzamientos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- Participar de manera positiva durante el desarrollo de los ejercicios de las carreras, saltos y lanzamientos actuando con equidad y reconocimiento de los géneros.
- Aplicar los elementos técnicos aprendidos de las pruebas de pista y pruebas de campo en los distintos ejercicios y competencias empleando su mayor esfuerzo.
- Demostrar en las actividades de carreras, saltos y lanzamientos dominio de las técnicas así como desarrollo de sus capacidades corporales.
- Participar con respeto y disciplina en las distintas actividades atléticas demostrando sus habilidades adquiridas.

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.
		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.
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
Manifiesta dominio de los fundamentos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas de voleibol, baloncesto y futbol en la realización de juegos y competencias para su desarrollo corporal, psicosocial y deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> Muestra conocimientos sobre los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y el fútbol mediante la práctica adecuada de juegos y competencias. Promueve la práctica deportiva desarrollando las habilidades y destrezas necesarias a través de juegos y competencias que le permiten adquirir hábitos deportivos saludables. Participa activamente en la realización de juegos opcionales demostrando solidaridad, compañerismo y respeto por 	<p>Deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnicos del Futbol - Fundamentos técnicos del Voleibol - Fundamentos técnicos del Baloncesto <p>Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futbol - Voleibol - Baloncesto, <p>Juego Opcional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kitboll juego alternativo para ambos sexo

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
	<p>las distintas capacidades deportivas del grupo.</p> <p>4. Evidencia amabilidad, madurez emocional y entusiasmo al participar en los ejercicios y juegos de los diferentes deportes para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>	<p>- Ajedrez</p> <p>Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Deportes

Fútbol

- Comenta con sus compañeros (as) la importancia y utilidad práctica que tiene el Fútbol 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 los fundamentos técnicos 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.
- Realiza ejercicios y juegos de estudio para fijar la los movimientos técnicos aprendidos.

Voleibol:

- Realiza ejercicios para fijar la técnica de los saques, pases, recepciones y remates estudiados el año anterior.
- Practica sin el balón y luego utilizando objetos o balones livianos, para finalmente hacerlo utilizando el balón oficial.
- Estudia con la misma estrategia los movimientos técnicos de la defensa del saque.
- Aplica en juegos de estudio toda la técnica de Voleibol que ha aprendido.

Baloncesto

- Realiza ejercicios para fijar la técnica de las paradas, pivotes, dribles, pases y recepciones.
- Siguiendo el ejemplo de un monitor o el (la) docente estudia la técnica de los tiros al aro y las entradas aplicando todo lo aprendido sobre baloncesto en juegos de estudio.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

Comprobar si el (la) estudiante:

- Ejecuta hábilmente los elementos básicos del Fútbol, Voleibol y el Baloncesto.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos elementos básicos del Fútbol, Voleibol, el Baloncesto.
- Muestra cortesía y solidaridad con sus compañeros (as) durante la ejecución de los juegos, ejercicios y competencias deportivas.



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
Un Ministerio en la Comunidad

- Responde de manera satisfactoria los cuestionarios orales y escritos sobre la utilidad en la vida diaria del Fútbol, Voleibol y el Baloncesto.
- Es disciplinado (a) en el cumplimiento de sus tareas y ejercicios encomendados.

UNIDAD: VI

NOMBRE DE LA UNIDAD: PRUEBAS EFICIENCIAS FÍSICAS

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.
		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.
		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.

COMPETENCIA(S)	INDICADORES DE LOGROS	CONTENIDOS
Identifica sus habilidades y capacidades físicas alcanzadas de acuerdo al esfuerzo corporal en función de sus posibilidades físicas y naturaleza de los ejercicios.	<p>Comprueba su condición física alcanzada 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.