



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
QUINTA UNIDAD PEDAGÓGICA SECUNDARIA REGULAR
GRADO: DÉCIMO y UNDÉCIMO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA y PRÁCTICA DEPORTIVA

Primer Semestre

2023

Presentación

El Ministerio de Educación ha venido desarrollando diferentes acciones en congruencia con el Plan de Educación 2017 – 2021, para lograr uno de los objetivos relacionado con el mejoramiento de la calidad educativa y la formación integral de los estudiantes, con programas educativos actualizados de Educación Primaria y Secundaria Regular, que respondan a los intereses y necesidades de la sociedad actual.

Para el periodo del año 2021 – 2022 se realizó un proceso de evaluación interna de los planes y programas de estudio, en la que participaron delegados, asesores nacionales, departamentales y municipales, directores, docentes y estudiantes, cuyos resultados han sido el referente para la preparación de un plan de mejora que permitió realizar los ajustes a los documentos curriculares, tomando en cuenta además los avances de la ciencia y la tecnología.

Los programas actualizados están organizados en unidades pedagógicas a lo interno se establecen ciclos, cuyo propósito guiar la labor pedagógica del docente desde la programación didáctica en los Encuentros Pedagógicos de Inter aprendizajes (EPI), para su concreción en el aula, promoviendo las potencialidades del estudiantado, la formación en valores, relaciones complementarias, manejo de emociones, resolución de conflictos, comunicación asertiva y afectiva, creando ambientes de armonía respeto y seguridad; así como el uso de tecnologías y desarrollo de una cultura emprendedora, evaluando el avance de los aprendizajes tomando en cuenta las características del estudiantado los ritmos de aprendizaje y el aprovechamiento de los recursos disponibles.

La unidad pedagógica es una herramienta para la acción didáctica del docente que se enfoca en la trayectoria educativa, promoviendo el desarrollo de aprendizajes de manera que se establezca la interacción entre estudiantes y la mediación pedagógica del docente que gire en torno al desarrollo de competencias, habilidades y formación en valores, promoviendo una cultura de paz que contribuya al logro de los aprendizajes y al mejoramiento de la calidad de la educación.

Estimadas y estimados docentes, le invitamos a continuar con su labor educativa y tenemos la certeza que harán efectivos los programas de estudios con actitud y vocación que se exprese en iniciativa, creatividad e innovación, tomando en cuenta los intereses y necesidades para la formación de mejores seres humanos.

Ministerio de Educación

INTRODUCCION

El Ministerio de Educación con el fin de lograr uno de los objetivos enfocados al mejoramiento de la calidad educativa y la formación integral de los estudiantes, implementó a partir del año 2019, planes y programas de estudios de Educación primaria y secundaria regular, organizados en unidades pedagógicas, enfocados en garantizar la trayectoria educativa que promueva aprendizajes mediante la interacción entre estudiantes y la mediación pedagógica del docente. El currículo está organizado por competencias educativas, centrado en el estudiante con formación integral.

En el año 2021 se realizó un proceso de evaluación curricular interna, para conocer la pertinencia de los planes y programas puestos en práctica a partir del curso escolar 2019, a través de la valoración de los delegados, asesores, departamentales y municipales, directores de centros educativos, docentes de Educación Primaria y Secundaria Regular y el estudiantado de 3er, 6to, 9no y 11mo grado.

Los resultados de la evaluación curricular han sido el referente para la preparación de un plan de mejora que permitió realizar los ajustes a los programas de estudios, tomando en cuenta además los avances de la ciencia y la tecnología.

DEFINICIÓN Y PROPÓSITOS DE LA UNIDAD PEDAGÓGICA

Unidad Pedagógica

Posibilita la trayectoria escolar tomando en cuenta las condiciones pedagógicas, socioeconómicas y culturales de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Además, describe el planeamiento de un ciclo determinado, con el propósito de mejorar la calidad de los aprendizajes programados en los grados correspondientes a dicho ciclo.

Ciclo

Es una unidad de tiempo que abarca de dos a tres grados, toma en cuenta el desarrollo físico y mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, enfocando los aprendizajes con más flexibilidad para el alcance de las competencias de acuerdo al ciclo, promoviendo un mejor desempeño académico y formativo.

Malla Curricular

Es la estructura organizada vertical y horizontal de los aprendizajes de forma articulada e integrada, permitiendo una visión de conjunto de cada asignatura integrada por: competencias de grado, Indicadores de logros, contenidos, actividades de aprendizajes sugeridas y actividades de Evaluación de los aprendizajes sugeridas.

La Malla Curricular de la Unidad Pedagógica le permitirá al docente:

- Unificar curricularmente el ciclo.
- Facilitar la programación de la Acción Didáctica en el EPI
- Facilitar la planificación diaria.
- Organizar el tiempo para desarrollar actividades de aprendizaje significativas y motivadoras.
- Integrar los métodos y enfoques oficiales del Ministerio de Educación (Método FAS, Enfoque comunicativo funcional y Enfoque de resolución de problemas).

El propósito de la Unidad Didáctica es facilitar a los docentes:

- La organización de las unidades y contenidos
- La metodología sugerida a utilizar en la planificación diaria, para el desarrollo de la acción didáctica en el aula.
- La definición de los aprendizajes esperados que debe alcanzar el estudiante al finalizar una sesión de clase.

- Las actividades sugeridas para evaluar los aprendizajes
- Integrar los métodos y enfoques establecidos por el Ministerio de Educación

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA Y CURRICULAR DEL PLAN DE ESTUDIO

Como parte del proceso de actualización el plan de estudio presenta una nueva organización curricular por áreas y asignaturas. Las áreas Curriculares son:

- **Desarrollo personal, social y emocional.**
- **Desarrollo de las habilidades de la comunicación y el talento artístico y cultural.**
- **Desarrollo del pensamiento lógico y científico.**

Características del Plan de Estudios

El Plan de Estudio Actualizado, permite organizar el trabajo escolar y lograr el mejoramiento de la calidad de la educación. Propone establecer la congruencia y continuidad del aprendizaje entre la Educación Primaria y Educación Secundaria Regular y tiene las siguientes características:

- a) Cuenta con una carga horaria de 30 horas clase semanales, durante el Curso Escolar que tiene una duración de 200 días lectivos.
- b) Organiza el horario escolar en períodos de 45 minutos, tomando en cuenta las necesidades e intereses de los estudiantes de Educación Primaria y Secundaria.
- c) La primera unidad pedagógica (primero y segundo grado) de Educación Primaria durante el primer semestre de primer grado se establece la etapa de aprestamiento, para actividades lúdicas, donde la (el) docente desarrolla junto con sus estudiantes: juegos, cantos, lectura de cuentos, entre otros.
- d) En el horario se refleja de forma explícita el tiempo para la merienda escolar diaria, la limpieza del aula y la ejercitación. Esto contribuirá a la creación de hábitos de limpieza y ejercitación en las niñas y los niños.
- e) La primera y segunda unidad pedagógica (1° y 2°; 3° y 4°) de Educación Primaria se establece que cada asignatura se desarrolle en periodos de 45 minutos. Sin embargo, en el mismo día puede dedicarse 90 minutos a una misma asignatura, pero en dos periodos separados de 45 minutos cada uno, alternando con otra asignatura.
- f) En la tercera unidad pedagógica (5° y 6°) de Educación Primaria, cuarta y quinta unidad pedagógica de

Educación Secundaria (7°, 8° y 9°) y (10° y 11°), las diferentes asignaturas, a excepción de Creciendo en Valores y Educación Física y Práctica Deportiva, se organizarán en horarios en bloques, conformados cada uno por dos períodos de 45 minutos, para un total de 90 minutos. En el caso de frecuencias impares, se desarrollarán bloques de dos frecuencias (90 minutos) y un período de 45 minutos.

En el caso de Matemática para Educación Secundaria, se organizará en período de 45 minutos.

El propósito de la organización en bloques es para que los docentes dispongan de más tiempo para el desarrollo eficaz de experiencias de aprendizajes activas y participativas, con un nivel mayor de profundidad.

Los Centros Educativos cuentan con el 30% de la autonomía pedagógica a partir de su realidad para la contextualización y de esta forma, adecuar el Currículo a nivel local para el desarrollo de actividades educativas que contribuyan al logro de los aprendizajes.

Enfoque de la Asignatura de Educación Física y Práctica Deportiva

La Educación Física y Práctica Deportiva, como asignatura práctica, permite al estudiantado el desarrollo cognitivo, psicoactivo y motriz para la práctica de hábitos higiénicos, alimenticios y actitudes positivas, así como el desarrollo y habilidades mediante diversos ejercicios físicos, juegos lúdicos y pre deportivos para su formación integral.

Por su carácter dinámico y formativo, se centra en el desarrollo de capacidades físicas y las habilidades y destrezas corporales, con el propósito de fortalecer la salud mental y física de cada ser humano, en un ambiente fraterno de integración y ejercitación física permanente, llevándolo a la práctica mediante formas de convivencia basadas en el respeto, la equidad de género y la inclusión en armonía con la naturaleza y la participación de la comunidad; además, el juego lúdico y pre deportivo, como un factor de desarrollo cognitivo, motriz, afectivo y social que favorecen el desarrollo de la creatividad, la espontaneidad, hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo; aspectos que se fortalecen en juegos como el ajedrez, considerado un elemento innovador y creativo, importante para la formación integral del estudiantado, ya que contribuye al desarrollo del razonamiento lógico y al mejoramiento de sus relaciones con los demás dentro y fuera del contexto escolar.

En este sentido el desarrollo de la asignatura en la escuela, es una sesión permanente activa, participativa e incluyente, que garantiza la atención a las necesidades y motivaciones de aprendizaje de los estudiantes, propiciando nuevos sentidos, como el gusto por la escuela, el ejercicio físico y la vida, convirtiéndose así en un eslabón importante para la formación de los estudiantes, capacitándoles para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por eso que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación y construcción de la sociedad nicaragüense.

Competencias de Ciclo

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 con carácter educativo 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, fútbol) 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

Distribución de Unidades y su carga horaria

Décimo Grado			
Semestre	No de Unidad	Nombre de la Unidad	Carga Horaria
			Conforme contenidos
I Semestre	I	Teoría Básica de la Educación Física	2
	II	Pruebas de Eficiencias Físicas	4
		Ejercicios de Desarrollo Físico	22 sesiones de 10 minutos
	III	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	18 sesiones de 20 minutos
	IV	Fundamentos técnicos básicos de Deportes	25 sesiones de 20 minutos
			30 h/c

Undécimo Grado			
Semestre	No de Unidad	Nombre de la Unidad	Carga Horaria
			Conforme contenidos
I Semestre	I	Teoría Básica de la Educación Física	2
	II	Pruebas de Eficiencias Físicas	4
		Ejercicios de Desarrollo Físico	22 sesiones de 10 minutos
	III	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	18 sesiones de 20 minutos
	IV	Fundamentos técnicos básicos de Deportes	25 sesiones de 20 minutos
			30 h/c

Orientaciones sobre la distribución del tiempo para las sesiones de clases de Educación Física y Práctica Deportiva

En la primera unidad de la Teoría básica, es importante complementarla con explicaciones sobre la importancia de los ejercicios realizados e indagaciones o asignaciones que el docente oriente para el aprendizaje de la historia de los deportes y sus reglamentos.

Las Pruebas de Eficiencia Física se han integrado en la II unidad: Ejercicios de desarrollo físico general y se efectuarán al inicio del curso escolar como diagnóstico de entrada de su condición física y el desarrollo de sus habilidades, capacidades y destrezas físicas que poseen los estudiantes y al finalizar el curso como verificación de la mejora de sus condiciones psicomotrices obtenidas y los resultados comparativos formaran parte de la valoración del cuarto corte evaluativo. El tiempo de ejecución es de cuatro horas clase efectivas de 45 minutos dedicadas exclusivamente a su realización; posteriormente se continua con los contenidos de organización y control y los dedicados al desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices.

En la planificación diaria se otorga 10 minutos para los Ejercicios de Desarrollo Físico General y 20 minutos para el atletismo o deporte correspondiente integrando ambas unidades los 30 minutos asignados a la parte de las actividades de desarrollo de la planificación diaria.

La unidad de Ejercicios Desarrollo Físico General se combinará con la unidad de Atletismo y la unidad de deportes.

La unidad de ajedrez se desarrollará durante todo el curso escolar implementando una hora clase de este deporte cada cuatro semanas de clases.

Las habilidades y capacidades que se pretenden alcanzar en la unidad de Ejercicios de Desarrollo Físico General, deben orientarse a la implementación de todas las habilidades y capacidades (fuerza, velocidad, agilidad, flexibilidad y resistencia) durante las 8 sesiones de clases mensuales, por lo que se deben programar ejercicios combinados con juegos para estimular la participación y el deleite de los estudiantes en su realización.

Décimo Grado	Undécimo Grado
Eje Transversal y Componente	Eje Transversal y Componente
Identidad Nacional Patrimonio Nacional	
Competencia	
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.	

Décimo Grado	Undécimo Grado
Competencias de Grado	Competencias de Grado
Expresa de la Educación física; generalidades de acontecimientos históricos deportivos y sus aportes al contexto, así como del beneficio en la salud física y la práctica recreativa, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la realización de ejercicios técnicos y deportes escolares, con actitud de respeto hacia las diferencias individuales de los demás	Expresa generalidades sobre las olimpiadas deportivas y su incidencia en el contexto, así como del encargo social y la utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la práctica de ejercicios técnicos y deportes escolares, con actitud de respeto hacia los demás.

Décimo Grado		U	
Unidad I: Teoría Básica de la Educación Física (2 H/C)		Unidad I: Teoría Básica de la Educación Física (2 H/C)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Explica las generalidades de las olimpiadas en la Grecia Antigua y sus disciplinas participantes	1. Historia de las Olimpiadas en la Grecia antigua. ➤ Principales disciplinas participantes.	1. Explica generalidades de las olimpiadas modernas y su incidencia en la actualidad	1. Olimpiadas modernas, ➤ Origen y evolución ➤ Principales hitos.
2. Manifiesta la utilidad de la Educación física y los deportes como medios de recreación.	2. La Educación física como medio de recreación y práctica deportiva	2. Expresa el encargo social de la educación física para el desarrollo de aptitudes y capacidades de las personas.	2. Encargo social de la EEFF.
3. Expone los beneficios de la educación física y la práctica de los distintos deportes en la salud y la recreación.	3. Beneficios para la salud y la recreación	3. Reflexiona sobre los beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida diaria de las personas	3. Utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad I: Teoría Básica de la Educación Física (2 H/C)		Unidad I: Teoría Básica de la Educación Física (2 H/C)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
4. Muestra actitud de respeto a los aportes de acontecimientos históricos en el desarrollo de la educación física como practica recreativa y deportiva en beneficio de la salud		4.Muestra respeto a los aportes de acontecimientos históricos en el desarrollo de la educación física como practica útil en la vida cotidiana	

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo Grado

- Indaga sobre la Historia de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad y comparte en plenario la información expresando su opinión y conclusiones del tema.
- Participa en plenario contestando a las siguientes preguntas: ¿Por qué se les llamaba juegos olímpicos? ¿En qué país surgieron? ¿Qué personas podían participar? ¿Existían entrenadores? ¿Qué eran las polis griegas? ¿Cuáles eran esas disciplinas que más participaban? ¿Por qué es importante hablar de esas olimpiadas? ¿Qué incidencia tienen para nuestra realidad social? ¿Saben ustedes de algún atleta nicaragüense que haya participado en los juegos olímpicos? ¿saben si en nuestro país se realizan algunas olimpiadas?
- Organizan equipos de trabajo para elaboración de conclusiones mediante las respuestas a las preguntas del plenario realizado
- Participa en la dinámica lluvia de ideas sobre la Educación física y cómo podemos utilizarla como medio de recreación y práctica deportiva
- Reflexiona con sus compañeros sobre los beneficios de la educación física para la salud
- Prepara afiches, murales, cuestionarios y otras formas de propaganda para promover la práctica del Atletismo, el futbol, voleibol, baloncesto y la Educación física, como fuentes para fortalecer la salud y la nutrición adecuada.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo Grado

Comprobar si el (la) estudiante

- Comprende con claridad aspectos generales sobre las olimpiadas griegas y sus aportes a la realidad social
- Declara satisfactoriamente la utilidad de la Educación física y los deportes como medios de recreación y práctica deportiva saludable
- Explica con claridad los beneficios de la Educación Física y Práctica Deportiva para la salud y la recreación
- Muestra respeto a los aportes de los acontecimientos históricos relacionados con la Educación Física.
- Se sugiere utilizar los siguientes criterios para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:

- ✓ Explica con claridad los beneficios de la Educación física.
- ✓ Expresa respeto a los acontecimientos históricos de la Educación física.

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación.

Competencia de Grado	Expresa de la Educación física; generalidades de acontecimientos históricos deportivos y sus aportes al contexto, así como del beneficio en la salud física y la práctica recreativa, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la realización de ejercicios técnicos y deportes escolares, con actitud de respeto hacia las diferencias individuales de los demás			
Indicador de Logro	Expone los beneficios de la educación física y la práctica de los distintos deportes en la salud y la recreación			
Criterios de evaluación			Si	No
Criterio 1: Explica con claridad los beneficios de la Educación Física y Práctica Deportiva para la salud y la recreación				
Asume la Educación Física como la disciplina de estudios que le garantiza confianza y competencias para enfrentar desafíos en su vida diaria				
Considera la educación física como el medio para disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y de obesidad.				
Expresa que la Educación física es clave a cualquier edad, promueve la formación integral del individuo a nivel mental, físico y social.				
Manifiesta claramente que la Educación Física permite establecer y disfrutar de un estilo de vida activo y saludable.				
Expresa que los deportes y cualquier otra actividad: como el juego, el caminar, las tareas domésticas, la jardinería o el baile, son formas de practicar y hacer Educación Física				
Criterio 2: Muestra respeto a los aportes de los acontecimientos históricos relacionados con la Educación Física.				
Expresa con respeto las generalidades de los acontecimientos históricos de las olimpiadas griegas				
Manifiesta con seguridad los aportes históricos de la educación física y su relación con nuestra vida actual				
Valora los hechos históricos de la Educación física como elementos que han incidido en la construcción de una vida activa y saludable				

Nota: Utilizar (✓) si el estudiante cumple con la evidencia de aprendizaje y (x) si no cumple.

- Se sugiere la siguiente escala de valoración para este indicador de logro:

Criterios	AI	AF	AS	AA
<i>Criterio 1:</i>	El estudiante cumple con una evidencia de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con dos o tres evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con tres o cuatro evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con todas las evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.
<i>Criterio 2:</i>		El estudiante cumple con una evidencia de aprendizaje descrita en la lista de cotejo.	El estudiante cumple dos evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con todas las evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Indaga sobre la Juegos Olímpicos modernos y comparte en plenario la información expresando su opinión y conclusiones del tema.
- Participa en plenario contestando a las siguientes preguntas: ¿Dónde se desarrollan los juegos olímpicos en la actualidad? ¿Qué personas pueden participar? ¿Cuáles son las disciplinas que participan? ¿Por qué es importante hablar de esas olimpiadas? ¿Qué incidencia tienen para nuestra realidad social? ¿Saben ustedes de algún atleta nicaragüense que haya participado en los juegos olímpicos actuales? ¿saben si en nuestro país se realizan algunas olimpiadas?
- Organizan equipos de trabajo para elaboración de conclusiones mediante las respuestas a las preguntas del plenario realizado.
- Participa en la dinámica de lluvia de ideas sobre el tema del encargo social de la Educación física
- Reflexiona con sus compañeros sobre los beneficios de los ejercicios físicos, los juegos y los deportes para la realización de las actividades de la vida cotidiana.
- Reflexiona sobre como los acontecimientos históricos nos brindan aportes en el desarrollo de la educación física como practica útil en la vida cotidiana

Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo Grado Constatar si el (la) estudiante:

- Explica generalidades de las olimpiadas modernas y su incidencia en la actualidad
- Expresa el encargo social de la educación física en beneficio de aptitudes y capacidades de las personas
- Reflexiona sobre los beneficios de los ejercicios, juegos y deportes e n la vida diaria de las personas
- Expresa respeto a los aportes de acontecimientos históricos de la educación física, como practica útil en la vida cotidiana

Competencia de Grado	Expresa generalidades sobre las olimpiadas deportivas y su incidencia en el contexto, así como del encargo social y la utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la práctica de ejercicios técnicos y deportes escolares, con actitud de respeto hacia los demás.			
Indicador de Logro	Reflexiona sobre los beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida diaria de las personas			
Criterios de evaluación			Si	No
Criterio 1: Reflexiona sobre los beneficios de los ejercicios, juegos y deportes e n la vida diaria de las personas				
Expresa con claridad los beneficios de la Educación física para el desarrollo de actividades físicas moderadas y de rigor en las personas				
Manifiesta los beneficios de la educación física en la formación integral de las personas a nivel mental, físico y social				
Expone los cuidados en la salud, que se deben tener para la práctica de ejercicios físicos y deportes intensos o moderados				
La Educación le predispone para la realización de una vida plena y saludable en los diferentes contextos de la vida cotidiana				
Define la Educación física como unas de sus prioridades que contribuye a su calidad de vida en la sociedad				

Competencia de Grado	Expresa generalidades sobre las olimpiadas deportivas y su incidencia en el contexto, así como del encargo social y la utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana, para el desarrollo de capacidades y habilidades, mediante la práctica de ejercicios técnicos y deportes escolares, con actitud de respeto hacia los demás.			
Indicador de Logro	Reflexiona sobre los beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida diaria de las personas			
Criterios de evaluación			Si	No
Criterio 2: Expresa respeto a los aportes de acontecimientos históricos de la educación física, como practica útil en la vida cotidiana				
Expresa con respeto aportes de los acontecimientos históricos de las olimpiadas modernas				
Manifiesta con claridad la relación de los aportes históricos de la educación física con nuestra vida actual				
Valora la Educación física como la práctica que han incidido en la construcción de una vida activa y saludable en la sociedad				

Nota:

- Utilizar (✓) si el estudiante cumple con la evidencia de aprendizaje y (x) si no cumple.
- Se sugiere la siguiente escala de valoración para este indicador de logro:

Criterios	AI	AF	AS	AA
<i>Criterio 1:</i>	El estudiante cumple con una evidencia de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con dos o tres evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con tres o cuatro evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con todas las evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.
<i>Criterio 2:</i>		El estudiante cumple con una evidencia de aprendizaje descrita en la lista de cotejo.	El estudiante cumple dos evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.	El estudiante cumple con todas las evidencias de aprendizaje descritas en la lista de cotejo.

Décimo Grado			Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)	Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
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.	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Diversidad	Apoya el proceso de aprendizaje tomando en cuenta los diferentes ritmos al adquirir los aprendizajes, capacidades y habilidades, para el éxito en el desempeño escolar.

Competencias de Grado	
Décimo Grado	Undécimo Grado
Muestra en los ejercicios de desarrollo físico general las capacidades físicas y habilidades motrices, que contribuyen al fortalecimiento de la condición física y la formación integral, en la realización de ejercicios variados.	Demuestra en los ejercicios de desarrollo físico general el mejoramiento de su condición física, formación de su personalidad y relaciones interpersonales en la realización de ejercicios variados.

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad II: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 4 horas clases de 45 minutos para las PEF y 22 Sesiones de 10 minutos para EDFG		Unidad II: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 4 horas clases de 45 minutos para las PEF y 22 Sesiones de 10 minutos para EDFG	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos

<p>1. Emplea en las pruebas de eficiencias físicas el desarrollo de sus cualidades físicas</p> <p>2. Ejecuta los ejercicios de organización y control para el desarrollo de las actividades físicas</p>	<p>1. Pruebas de Eficiencias físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular <p>2. Técnica para el desarrollo de los ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: Numeraciones, Despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y con cambios de ritmo. 	<p>1. Aplica en las pruebas de eficiencias físicas el desarrollo de sus cualidades físicas</p> <p>2. Ejecuta ejercicios de organización y control para la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas</p>	<p>1. Pruebas de Eficiencias físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular <p>2. Técnica para el desarrollo de los ejercicios de</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: ➤ Numeraciones, despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y cambios de ritmo y evoluciones sobre la marcha.
<p>3. Emplea en las pruebas de eficiencias físicas el desarrollo de sus cualidades físicas</p> <p>4. Ejecuta los ejercicios de organización y control para el desarrollo de las actividades físicas</p>	<p>3. Pruebas de Eficiencias físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular <p>4. Técnica para el desarrollo de los ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: Numeraciones, Despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y con cambios de ritmo. 	<p>3. Aplica en las pruebas de eficiencias físicas el desarrollo de sus cualidades físicas</p> <p>4. Ejecuta ejercicios de organización y control para la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas</p>	<p>2. Pruebas de Eficiencias físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales ➤ Salto Largo sin impulso, ➤ Velocidad ➤ Planchas ➤ Resistencia cardiovascular <p>3. Técnica para el desarrollo de los ejercicios de</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organización: ➤ Numeraciones, despliegues, repliegues, formaciones, giros, marchas con conteo y cambios de ritmo y evoluciones sobre la marcha.

<p>5.Utiliza técnica de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio en el desarrollo de sus potencialidades corporales.</p> <p>6.Practica mejores relaciones interpersonales en la realización de variados de ejercicios de desarrollo físico general</p>	<p>5.Fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planchas ➤ Abdominales ➤ Empujes ➤ Tracciones ➤ Suspensiones ➤ Transporte de compañeros ➤ Ejercicios variados <p>5.Flexibilidad:</p> <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. <p>6.Equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variadas acrobacias ➤ Ejercicios variados <p>7.Agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras con cambios repentinos de dirección ➤ Actividades de acción y reacción rápida. 	<p>3.Emplea las habilidades y capacidades básicas de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio en el desarrollo de sus potencialidades corporales.</p> <p>4.Muestra respeto a los diferentes ritmos de aprendizajes, de sus compañeros, en la práctica de los ejercicios de desarrollo físico general</p>	<p>2. Fuerza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planchas ➤ Abdominales ➤ Empujes, ➤ Tracciones: carretillas normales e invertidas ➤ traslado en forma individual de un compañero del mismo peso y ejercicios variados. <p>3. Flexibilidad:</p> <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. <p>4. Equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variadas acrobacias ➤ Ejercicios variados <p>5. Agilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras con cambios repentinos de dirección ➤ Actividades de acción y reacción
---	---	---	--

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo grado

- Organizados en círculos, filas o hileras con distancias considerables para realizar con amplitud los movimientos.
Ejecutan de forma lenta y progresiva los ejercicios para calentar los órganos, músculos y articulaciones y prepararse para la tarea principal.
- Ejecuta las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
 - ✓ Escuchan las orientaciones para la realización adecuada de las pruebas, así como las reglas y procedimientos de ejecución.
 - ✓ Se organizan en parejas para ejecutar las pruebas, colaborándose mutuamente para ejecutar cada prueba de forma correcta y de acuerdo a sus capacidades y habilidades.
 - ✓ Presentan los resultados de las pruebas con honestidad y responsabilidad
- Indaga en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y comparte en plenario las conclusiones de su equipo.
- Ejercite la fuerza de sus abdominales y sus miembros superiores e inferiores efectuando los ejercicios conjuntamente con sus compañeros y compañeras. mediante suspensiones en ramas de árboles o trapecios, elevación de piernas en suspensión, planchas en sólo tres apoyos.
- Practique ejercicios de flexibilidad, con y sin movimiento, en distintas posiciones y utilizando bastones, balones, aros, sillas u otro tipo de material los ejercicios.
- Realiza ejercicios de equilibrio con un objeto en la cabeza caminando, sobre una línea recta dibujada, avanzando sobre las puntas de los pies; sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores o sobre los talones.
- Desarrolle la agilidad mediante ejercicios variados como: acostado en el piso en distintas posiciones realice salidas a máxima velocidad en tramos de 5 a 10 metros., 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** frente a la meta, de lado, de espalda.

Actividades de Evaluación Sugeridas de Décimo grado

Constatar si el estudiante:

- Realiza su máximo esfuerzo en los ejercicios físicos

- Trabaja en conjunto con sus compañeros en la realización de los ejercicios físicos
- Realiza los ejercicios de organización y control para el desarrollo de las actividades físicas
- Emplea la técnica de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio en el desarrollo de sus potencialidades corporales.
- Muestra mejores relaciones interpersonales en la realización de variados de ejercicios de desarrollo físico general
- Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:
 - ✓ Realiza ejercicios variados de agilidad para el mejoramiento de la rapidez
 - ✓ Manifiesta mejores relaciones interpersonales en la realización de variados de ejercicios de desarrollo físico general

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Competencia de Grado	Demuestra en los ejercicios de desarrollo físico general el mejoramiento de su condición física, formación de su personalidad y relaciones interpersonales en la realización de ejercicios variados.			
Indicador de Logro	Utiliza la técnica de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio en el desarrollo de sus potencialidades corporales.			
Criterios de Evaluación	Niveles de Desempeño			
	AA	AS	AF	AI
Practica ejercicios variados de agilidad para el mejoramiento de la rapidez	Desarrolla los ejercicios de agilidad de forma adecuada para el mejoramiento de la rapidez y velocidad	Asegura con ayuda del docente la realización de ejercicios variados de agilidad	Realiza con ayuda del docente algunos ejercicios variados de agilidad	Realiza solo ejercicios de calentamiento
Manifiesta mejores relaciones interpersonales	Manifiesta excelentes relaciones con sus compañeros en la realización de las actividades físicas	Muestra respeto a las aptitudes de los demás, pero establece límites en la participación	Participa en actividades físicas con integración de compañeros del mismo sexo	Participa en algunas actividades físicas

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Participa en la realización de calentamiento general como preparación previa para la ejecución de cada prueba de eficiencias físicas.
- Ejecuta las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.

- ✓ Escuchan las orientaciones para la realización adecuada de las pruebas, así como las reglas y procedimientos de ejecución.
 - ✓ Se organizan en parejas para ejecutar las pruebas, colaborándose mutuamente para ejecutar cada prueba de forma correcta y de acuerdo a sus capacidades y habilidades.
 - ✓ Presentan los resultados de las pruebas con honestidad y responsabilidad
- Analiza en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y com partan las conclusiones de su equipo con todo el grado.
 - Realiza 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, 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.
 - Equilibra un objeto en la cabeza, camina s obr e una línea dibujada manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
 - Desarrolla la agilidad mediante ejercicios como: ½ minuto de rodillas, tocando el codo haciendo desplante alternado, 1 minuto de inclinaciones hacia delante y hacia atrás sin doblar rodillas o bien 5 minutos saltando la cuerda.

Actividades de Evaluación Sugeridas de Undécimo grado

- Realiza su máximo esfuerzo en los ejercicios físicos
- Verificar si trabaja en conjunto con sus compañeros en la realización de los ejercicios físicos
- Comprobar si los estudiantes realizan los ejercicios de organización y control para el desarrollo de los ejercicios y actividades de atletismo y deportes
- Constatar si emplea las habilidades y capacidades básicas de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio para el desarrollo de sus potencialidades corporales.
- Verificar si expresa respeto a los diferentes ritmos de aprendizajes, de sus compañeros, en la práctica de los ejercicios de desarrollo físico general
- Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:

- ✓ Emplea las habilidades y capacidades básicas de los ejercicios de fuerza
- ✓ Expresa adecuadamente respeto a los diferentes ritmos de aprendizajes

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Competencia de Grado	Demuestra en los ejercicios de desarrollo físico general el mejoramiento de su condición física, la formación de su personalidad y las relaciones interpersonales en la realización de ejercicios variados			
Indicador de Logro	Emplea las habilidades y capacidades básicas de los ejercicios de velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad y equilibrio en el desarrollo de sus potencialidades corporales.			
Criterios de Evaluación	Niveles de Desempeño			
	AA	AS	AF	AI
Emplea las habilidades y capacidades básicas de los ejercicios de fuerza	Emplea adecuadamente sus habilidades y capacidades en ejercicios variados de fuerza, para el desarrollo de su potencialidad corporal	Asegura con ayuda del docente la realización de ejercicios variados de fuerza	Realiza con ayuda del docente algunos ejercicios variados de fuerza	Realiza solo ejercicios de calentamiento
Expresa adecuadamente respeto a los diferentes ritmos de aprendizajes	Manifiesta respeto equidad e igualdad a los diferentes ritmos de aprendizajes	Muestra respeto a las diferencias de aprendizajes de los demás, pero establece límites en la participación	Participa en actividades físicas con integración de compañeros del mismo sexo	Participa en algunas actividades físicas

Décimo Grado			Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)	Eje Transversal	Componente (s)	Competencia
Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Prevención al uso y consumo de Sustancias Psicoactivas	Práctica y promueve actividades deportivas, recreativas, físicas y culturales, como factores protectores que propician ambientes libres de drogas en la familia, escuela y comunidad.	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Empoderamiento	Promueve actividades que demuestren actitudes positivas y valores solidarios el respeto y el reconocimiento a la diversidad, independientemente del sexo, edad, condición física y

Décimo Grado	Undécimo Grado
Competencias de Grado	Competencias de Grado
Aplica las técnicas del atletismo, como estrategia de preparación física, para el mejoramiento de sus capacidades físicas básicas, en la realización de pruebas de pista y pruebas de campo, en un ambiente recreativo y de sana competición deportiva	Aplica las técnicas del atletismo como forma de preparación física y mental para el desarrollo de las capacidades corporales en las diferentes pruebas de pista y de campo, en un ambiente de respeto y de sana competición deportiva

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo: 18 sesiones de 20 minutos		Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo 18 sesiones de 20 minutos	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Aplica los elementos técnicos de las pruebas de pista para el desarrollo de su condición física 2. Realiza las técnicas de las carreras, de velocidad, relevos, con vallas y resistencia de forma competitiva			

Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>1. Aplica los elementos técnicos de las pruebas de pista para el desarrollo de su condición física</p> <p>2. Realiza las técnicas de las carreras, de velocidad, relevos, con vallas y resistencia de forma competitiva</p>	<p>1. Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha atlética: • Aprendizaje de los movimientos técnicos. • Ejercicios de estudio. • Competencia en tramos de 100 m. <p>2. Carreras velocidad:</p> <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). <p>2.1. Relevos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fijación de la técnica • Pase por arriba y por debajo de la estafeta • Competencia (4x100) y (4x400). <p>2.2. Carrera con vallas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación de la técnica mediante ejercicios variados. 	<p>1. Aplica los elementos técnicos de las pruebas de pista para desarrollo de su condición física</p> <p>2. Ejercita las técnicas de las carreras de velocidad y relevos, con vallas y resistencia, de forma competitiva</p>	<p>1. Pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha atlética: Ejercitación de los movimientos técnicos. • Ejercicios de aplicación y competiciones en tramos de 100 a 400 m. <p>2. Carreras velocidad</p> <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 • Carrera progresiva (420 m). <p>2.1. Relevos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mecanización de la técnica pase por arriba y por debajo de la estafeta y competencia (4x100) y (4x400). <p>2.2. Vallas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de mecanización de la técnica y competencias. <p>2.3. Resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote y competencias entamos de 600, 700 y 800mts con recorridos de 8, 9 y 10 minutos.

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo 18 sesiones de 20 minutos		Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo 18 sesiones de 20 minutos	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
3. Aplica los elementos técnicos de las pruebas de campo en beneficio mediante ejercicios variados de saltos y lanzamientos	<p>2.3. Carrera de resistencia:</p> <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"> ✓ Saltos: ✓ 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 	3. Ejecuta las pruebas de campo mediante ejercicios variados de saltos y lanzamientos en beneficio de su salud física.	<p>3. Pruebas de Campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Altura. ✓ Mecánica de la técnica. ✓ Ejercicios y competencia en estilo tijera. ✓ Longitud. ✓ Mecanización de la técnica del estilo de extensión y de paso. ✓ Ejercicios y competencia • Triple. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios y competencias • Lanzamientos. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Impulsión de la bala. ✓ Lanzamiento de disco Jabalina. ✓ Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica y competencias por sexo.

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo 18 sesiones de 20 minutos		Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo 18 sesiones de 20 minutos	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>4. Participa activamente en juegos de aplicación para la puesta en práctica de sus capacidades y habilidades en el atletismo.</p> <p>5. Practica como factor protector y desarrollo de su salud física y mental los ejercicios del atletismo</p>	<p>4. Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>	<p>4. Participa activamente en juegos y competencias sana para la puesta en práctica de sus capacidades y habilidades en el atletismo</p> <p>5. Practica con actitud positiva y respeto los ejercicios del atletismo</p>	<p>3. Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo Grado

- Organizados en hileras o filas participan en el calentamiento para preparar los músculos y ejecutar mejor los movimientos y reducir así el riesgo de lesiones
- Indaga en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de la Marcha Atlética, las carreras tanto de velocidad como de resistencia, destacando su incidencia en el desarrollo motriz y comparte las conclusiones de su equipo en plenario
- Ejercita los movimientos técnicos de las carreras de relevos en distancias cortas, por arriba y por abajo con control visual y utilizando la zona y la pre zona.
- Observa videos sobre “Las Carreras con Vallas” y de resistencia para reconocer los elementos técnicos

Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo Grado

- Constatar la aplicación correcta de los elementos técnicos de las pruebas de pista en los distintos ejercicios y competencias empleando su mayor esfuerzo para el desarrollo de su condición física
- Verificar la aplicación correcta de los elementos técnicos de las pruebas de pista en la realización de las carreras, de velocidad, relevos, con vallas y resistencia de forma competitiva
- Constatar si demuestran en las actividades de carreras el dominio de los fundamentos técnicos, así como desarrollo de sus capacidades corporales.

- Comprobar la participación con respeto y disciplina en las distintas actividades atléticas demostrando sus habilidades adquiridas
- Verificar la práctica los ejercicios del atletismo como factor protector y desarrollo de su salud física y mental

Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:

- ✓ Aplica correctamente los elementos técnicos de las pruebas de pista
- ✓ Practica ejercicios del atletismo para protección y desarrollo de su salud física y mental

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Competencia de Grado	Aplica las técnicas del atletismo, como estrategia de preparación física, para el mejoramiento de sus capacidades físicas básicas, en la realización de pruebas de pista y pruebas de campo, en un ambiente recreativo y de sana competición deportiva			
Indicador de Logro	Aplica los elementos técnicos de las pruebas de pista para el desarrollo de su condición física			
Criterios de Evaluación	Niveles de Desempeño			
	AA	AS	AF	AI
Realiza correctamente las pruebas de pista	Coordina las capacidades físicas mentales para la realización correcta de las pruebas de pista	Ejecuta satisfactoriamente las pruebas de pista coordinando solo sus capacidades físicas	Realiza con ayuda del docente las pruebas de pista	Ejecuta algunas pruebas de pista
Practica ejercicios del atletismo para protección y desarrollo de su salud física y mental	Realiza los ejercicios del atletismo correctamente para el fortalecimiento de su salud tanto física como mental	Ejecuta los ejercicios del atletismo para promoción únicamente de sus capacidades físicas	Realiza con ayuda del docente los ejercicios del atletismo	Participa en algunos ejercicios técnicos del atletismo

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Estudia los pasos técnicos de la Marcha Atlética, compartiendo en equipo su utilidad práctica y destaca su incidencia en el desarrollo corporal
- Efectúa carreras de velocidad mediante la práctica de arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 30 a 50 metros, competencia de carreras en un pie en tramos de 15 a 20 metros, saltos en semi cucullas, 10 – 15m, 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.

- 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 (variar la dinámica de realización con vallas y distancias para ambos sexos)
- 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.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo Grado

- Participar de manera positiva durante el desarrollo de los ejercicios de las carreras, saltos y lanzamientos actuando con equidad y reconocimiento de los géneros.
- Constatar si los estudiantes aplican los elementos técnicos aprendidos de las pruebas de pista en los distintos ejercicios y competencias empleando su mayor esfuerzo.
- Verificar si los estudiantes ejercitan correctamente las técnicas de las carreras de velocidad y relevos, con vallas y resistencia, de forma competitiva
- Comprobar en los estudiantes la práctica de los ejercicios del atletismo con actitud positiva y respeto
- Participar con respeto y disciplina en las distintas actividades atléticas demostrando sus habilidades adquiridas.

Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:

- ✓ Ejecuta correctamente las técnicas de las carreras
- ✓ Practica ejercicios del atletismo con actitud positiva y respeto

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Competencia de Grado	Aplica las técnicas del atletismo como forma de preparación física y mental para el desarrollo de las capacidades corporales en las diferentes actividades físicas, en un ambiente de respeto y de sana competición deportiva			
Indicador de Logro	Ejercita las técnicas de las carreras de velocidad y relevos, con vallas y resistencia de forma competitiva			
Criterios de Evaluación	Niveles de Desempeño			
	AA	AS	AF	AI
Ejecuta correctamente las técnicas de las carreras	Coordina las capacidades físicas para la	Ejecuta satisfactoriamente las pruebas de pista poniendo límites en las	Realiza con ayuda del docente todas las carreras	Ejecuta algunas carreras

	realización correcta de las carreras	carreras de resistencia		
Practica ejercicios del atletismo con actitud positiva y respeto	Demuestra respeto y actitud positiva hacia los demás en la realización de los ejercicios del atletismo	Participa con actitud positiva en los ejercicios del atletismo pero pone límites en la realización de algunas carreras	Realiza con ayuda del docente todas los ejercicios técnicos del atletismo	Ejecuta algunas carreras

Décimo Grado			Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)	Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	Promueve estilos de vida saludable mediante acciones de protección y promoción de la salud, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.	Educación para la Equidad de Género y la Diversidad la Convivencia con Respeto e Igualdad desde la Escuela, Familia y Comunidad	Igualdad	Participa en espacios de socialización y acciones que conlleven a la valoración de las personas independientemente de su edad, sexo o condición social y cultural.

Décimo Grado	Undécimo Grado
Competencias de Grado	Competencias de Grado
Aplica los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices en la práctica de ejercicios variados para el dominio de sus técnicas, en un ambiente saludable, recreativo y de sana competencia	Demuestra los fundamentos técnicos del futbol en la realización de juegos y competencias que contribuyen a su desarrollo corporal, psicosocial y deportivo en un ambiente saludable, recreativo y de sana competencia

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de Deportes 25 sesiones de 20 minutos		Unidad IV: Fundamentos técnicos básicos de Deportes 25 sesiones de 20 minutos	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Aplica correctamente en actividades deportivas y recreativas los elementos técnicos del voleibol 2. Muestra la utilidad del Voleibol en la vida de las personas, con responsabilidad para el cuidado y respeto de su cuerpo	1. Deportes • Fundamentos técnicos del Voleibol 2. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol	1. Muestra los fundamentos técnicos del futbol mediante la práctica de actividades deportivas y recreativas.	1. Deportes • Fundamentos técnicos del Futbol

<p>3. Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud</p>		<p>2. Expresa la utilidad de los distintos deportes en la vida de las personas con responsabilidad para el cuidado y respeto de su cuerpo.</p> <p>3. Participa en la realización de los deportes para la promoción de espacios de socialización</p>	<p>2. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol
--	--	---	---

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo Grado

- Comenta con sus compañeros la importancia y utilidad práctica que tiene el Voleibol en la vida diaria, 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.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo Grado

Comprobar si el (la) estudiante.

- Identificar o describir los gestos técnicos de los deportes estudiados
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos elementos básicos del Voleibol,
- Aplica correctamente en actividades deportivas y recreativas los fundamentos técnicos del voleibol
- Muestra la utilidad del Voleibol en la vida de las personas, con responsabilidad para el cuidado y respeto de su cuerpo
- Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud

Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:

- ✓ Aplica los fundamentos técnicos del voleibol
- ✓ Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Competencia de grado: Aplica los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices en la práctica de ejercicios variados para el dominio de sus técnicas, en un ambiente saludable, recreativo y de sana competencia.

Indicador de logro: Aplica correctamente en actividades deportivas y recreativas los elementos técnicos del voleibol

Criterios de evaluación 1: Aplica los fundamentos técnicos del voleibol

Aspectos/Criterio de evaluación						Observaciones
Participa en el voleibol con alegría y pertinencia mostrando sus habilidades motrices		Propone y participa en ejercicios técnicos del voleibol, mostrando liderazgo al explicar su desarrollo		Participa en el juego generando el trabajo en equipo		
si	no	si	no	si	no	

Criterio de evaluación 2: Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud

Aspectos/Criterio de evaluación						Observaciones
Participa en ejercicios y juegos de voleibol mostrando salud y fortaleza en sus movimientos corporales		Propone encuentros deportivos en ambientes saludables mostrando liderazgo en el cumplimiento de reglas		Participa en los encuentros de voleibol promoviendo la protección de la salud en el cumplimiento de reglas		
si	no	si	no	si	no	

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Comenta con sus compañeros la importancia y utilidad práctica que tienen el Fútbol en la vida cotidiana.
- Repasa los fundamentos técnicos del futbol en cuanto a 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 docente.
- Realiza ejercicios y juegos de estudio para fijar los movimientos técnicos aprendidos.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo Grado

- Comprobar si el estudiante muestra correctamente los fundamentos técnicos del futbol mediante la práctica de actividades deportivas y recreativas.
- Verificar si los estudiantes expresan la utilidad de los distintos deportes en la vida de las personas, con responsabilidad para el cuidado y respeto de su cuerpo.
- Constatar si los estudiantes participan en la realización de los deportes para la promoción de espacios de socialización
- Se sugiere utilizar el siguiente criterio para evaluar los aprendizajes de los estudiantes:
 - ✓ Aplica los fundamentos técnicos del futbol

- ✓ Participa en la realización de los deportes para la promoción de espacios de socialización
Para valorar el aprendizaje de los estudiantes se sugiere utilizar el siguiente instrumento de evaluación.

Competencia de grado: Demuestra los fundamentos técnicos del futbol en la realización de juegos y competencias que contribuyen a su desarrollo corporal, psicosocial y deportivo en un ambiente saludable, recreativo y de sana competencia.

Indicador de logro: Muestra los fundamentos técnicos del futbol mediante la práctica de actividades deportivas y recreativas.

Criterios de evaluación 1: Aplica los fundamentos técnicos del futbol

Aspectos/Criterio de evaluación						Observaciones
Participa en el futbol con alegría y pertinencia mostrando sus habilidades motrices		Propone y participa en ejercicios técnicos del futbol, mostrando liderazgo al explicar su desarrollo		Participa en el juego generando el trabajo en equipo		
si	no	si	no	si	no	

Criterio de evaluación 2: Participa en la realización de los deportes para la promoción de espacios de socialización

Aspectos/Criterio de evaluación						Observaciones
Participa en ejercicios y juegos de futbol promoviendo la socialización y la unidad por el bien común		Propone encuentros deportivos promoviendo su liderazgo y respeto a las diferencias individuales		Participa en los encuentros de futbol promoviendo la participación con igualdad y equidad		
si	no	si	no	si	no	

Bibliografía

- Antología para docentes de Educación Secundaria, Educación Física, Recreación y Deportes, MINED. (2009)
- Logros y Contenidos de Educación Física, Recreación y Deportes, décimo y undécimo grado de Educación secundaria, II semestre. MINED (2010).
- Programa de Estudio de Educación Física, Recreación y Deportes, Educación Secundaria, 10º y 11º Grado. MINED. (2011)
- Programa de Estudio de Educación Física, Educación Secundaria, 10º y 11º. Grado MINED. (2015).