



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional  
*El Pueblo, Presidente!*

**MINED**  
Un Ministerio en la Comunidad

**2023**  
TODOS JUNTOS *Vamos Adelante!*

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA REGULAR**

**CUARTA UNIDAD PEDAGÓGICA**

**SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO GRADO**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA**

*Vamos Adelante!*  
**CON AMOR,  
ESPERANZA  
Y ALEGRÍA!**

## **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

### **AUTORIDADES**

**Lilliam Esperanza Herrera Moreno**

**Ministra de Educación**

**Salvador Vanegas Guido**

**Asesor de la Presidencia para Educación**

**Melba María López Montenegro**

**Director General de Educación Secundaria**

**Nora Mercedes Cuadra Baquedano**

**Directora General de Planificación y Programación Educativa**

### **COORDINACIÓN TÉCNICA**

**Mariana del Socorro Saborío**

**Directora de Programación Educativa**

**Linda Novoa**

**Coordinadora Ejecutiva del Consejo Nacional de Universidades**

### **AUTORES**

#### **EQUIPO TÉCNICO DE TALLERES DE ARTE Y CULTURA**

##### **MINED**

**Douglas Javier Siles Soza**

**Carlos Alberto Campos Vélchez**

**Pamela Laura Desiree Alarcón Fonseca**

##### **CNU**

**Ricardo Manuel Reyes Ortiz**

**Fuente de Financiamiento: Recursos del Tesoro**

**Revisión Técnica: Dirección de Programación Educativa**

**Impresión:**

## **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.

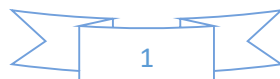
Para el periodo del año 2021 – 2022 se realizó un proceso de evaluación interna de los planes y programas de estudio, en la que participaron delegados, asesores nacionales, departamentales y municipales, directores, docentes y estudiantes, cuyos resultados han sido el referente para la preparación de 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**



## INTRODUCCIÓN

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 de Séptimo, Octavo y Noveno Grado, le permitirá al docente:**

- Unificar curricularmente el ciclo: séptimo a noveno grado.
- 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 (Enfoque comunicativo funcional, Enfoque de resolución de problemas y Enfoque experimental).

**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

# PERFIL DEL EGRESADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



Categoría del perfil del egresado de Educación Básica y Media.

## Primera categoría: Desarrollo comunicativo, artístico y cultural.

1. Utiliza con eficacia la lengua materna, la lengua oficial del Estado y una lengua extranjera para comprender e interpretar las áreas del conocimiento y su realidad; así como para adquirir nuevos aprendizajes, comunicarse y divulgar información.
2. Muestra destrezas al expresar sus ideas, emociones y sentimientos de manera creativa.
3. Manifiesta respeto y sensibilidad ante las diferentes formas de expresiones artísticas, culturales, históricas, literarias y lingüísticas, como fortalecimiento de su identidad.
4. Discrimina diferentes fuentes de información (física y en digital), asumiendo una actitud crítica.
5. Desarrolla su pensamiento crítico mediante la interpretación de mensajes orales y textos escritos.
6. Aplica los pasos de la investigación documental utilizando adecuadamente los recursos tecnológicos, para obtener información sobre temas de interés.
7. Manifiesta sensibilidad y respeto ante la naturaleza y las diferentes formas de expresiones artísticas, culturales, históricas y literarias.

8. Valora y promueve su identidad cultural, étnica y de nación.
9. Aplica su pensamiento crítico en su expresión oral y escrita al redactar textos científicos.

### **Segunda Categoría: Desarrollo Personal, Social y Emocional.**

1. Manifiesta disposición para el aprendizaje autónomo de actualización permanente, que le permita enfrentar nuevos retos y proyectarse en los diferentes ámbitos: social, cultural, político, económico, religioso, entre otros.
2. Valora los aportes científicos y tecnológicos de las culturas y civilizaciones que han contribuido al desarrollo y bienestar de las sociedades en el ámbito, comunitario, municipio departamento nacional e internacional.
3. Emplea diversas formas del pensamiento filosófico al resolver situaciones que acontecen en su vida diaria.
4. Analiza y relaciona la influencia de los hechos y acontecimientos históricos y geográficos en el desarrollo de la sociedad a nivel comunitario, municipio departamento, nacional e internacional.
5. Utiliza de forma crítica los conocimientos de los procesos históricos de los pueblos indígenas y comunidades étnicas a nivel nacional e internacional.
6. Muestra una actitud crítica y auto crítica ante los problemas poblacionales que afectan a la comunidad nacional e internacional, reconociendo sus causas y consecuencias.
7. Demuestra una actitud reflexiva y emprendedora como ciudadano comprometido con el desarrollo socioeconómico del país, participando en los procesos de integración centroamericana.
8. Asume con seguridad su identidad, mostrando amor y respeto en sí misma o mismo.
9. Respeta y promueve el cumplimiento de la Constitución Política y otras leyes de la República de Nicaragua, como forma de vida y de convivencia ciudadana.
10. Práctica y promueve hábitos de nutrición y comportamiento saludable que contribuyen a la realización de actividades físicas que mejore su rendimiento físico e intelectual.
11. Participa en actividades físicas, deportivas y recreativas, que favorezcan el desarrollo de capacidades y habilidades motrices para conservar y mejorar su salud física y mental.
12. Valora la actividad física como medio de exploración y recreación y disfrute de sus posibilidades motrices y se relaciona con los demás para organizar su tiempo libre.



13. Práctica y promueve comportamientos preventivos que le permiten proteger su vida y la de otras personas, evitando cualquier tipo de abuso, enfermedades, infecciones de transmisión sexual, el VIH y sida.
14. Practica una cultura de prevención ante situaciones de riesgo para proteger su vida y la de otras personas.
15. Demuestra actitudes de liderazgo y espíritu de servicio en su interacción con la familia, escuela y la comunidad.
16. Toma decisiones pertinentes que conlleven al cumplimiento de su proyecto de vida.
17. Promueve y práctica valores que conlleven al respeto a la diversidad y la inclusión.
18. Circula en la vía pública, respetando las normas de seguridad vial para prevenir accidentes, proteger su vida y la de otras personas.
19. Práctica y promueve valores y actitudes positivas en el manejo de conflictos que conlleven a una convivencia pacífica.
20. Práctica y promueve valores para fortalecer la unidad familiar que conlleve a la convivencia armónica.
21. Práctica una cultura de ahorro de prevención y de protección al comprar y consumir bienes y servicios disponibles en el mercado para el bien personal, familiar y comunitario.
22. Valora el papel que desempeñan las organizaciones e instituciones del Estado en el proceso de transformación de la sociedad nicaragüense.
23. Valora y promueve su identidad cultural, étnica y de nación.
24. Práctica y promueve la gestión de riesgo a fin de impulsar medidas de prevención, mitigación y atención ante amenazas y desastres provocados por fenómenos naturales y antrópicos.

### **Tercera Categoría: Científica para el desarrollo**

1. Emplea distintas formas de razonamiento el método científico, la tecnología, la comunicación, modelación, la búsqueda de patrones como herramientas de aprendizaje e investigación, que contribuyen a formular y resolver situaciones concretas de la vida diaria.
2. Utiliza adecuadamente los avances tecnológicos y científicos de forma racional, previendo críticamente los perjuicios que puedan causar al ambiente y a la humanidad.

3. Utiliza el lenguaje matemático en el análisis de pautas y relaciones, de causa y consecuencia de los distintos fenómenos naturales, para predecir y resolver problemas de su entorno.
4. Valora los aportes científicos y tecnológicos de las culturas y civilizaciones que han contribuido al desarrollo y bienestar de las sociedades en el ámbito local, nacional e internacional.
5. Aplica el conocimiento científico y tecnológico en la adquisición de nuevos aprendizajes, que conduzcan a enfrentar y resolver situaciones en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.
6. Práctica y promueve la protección, preservación y conservación del medio ambiente, para mejorar las condiciones de vida, en función del desarrollo sostenible.
7. Participa y promueve la creación y mantenimiento de huertos escolares, comunitarios y otras actividades productivas para mejorar su condición de vida y la de otras personas.

#### **Cuarta Categoría: Desarrollo Tecnológico, Emprendimiento e Innovación**

1. Aplica el conocimiento científico y tecnológico en la adquisición de nuevos saberes, que conduzcan a enfrentar y resolver situaciones en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.
2. Emplea métodos pertinentes creativos e innovadores, con actitud emprendedora en la formulación y ejecución de proyectos sencillos comunitarios, sociales, culturales, deportivos, tecnológicos, practicando la toma de decisiones, liderazgo, perseverancia que contribuyen a mejorar su vida personal, familiar y comunitaria.
3. Promueve el desarrollo de una cultura emprendedora a través de diversas actividades lúdicas que contribuyan a la construcción de aprendizajes, fortalecimiento de habilidades emprendedoras y valores que permitan su crecimiento personal, social y comunitario
4. Utiliza diversas tecnologías para mejorar la calidad de sus aprendizajes al plantear y resolver problemas, aplicados a diferentes ámbitos de la vida cotidiana.
5. Promueve el aprendizaje experimental y trabajo colaborativo a través de la programación y Robótica educativa, fomentando el desarrollo del pensamiento crítico.
6. Promueve y desarrolla sus ideas emprendedoras con iniciativa, creatividad, pensamiento lógico, trabajo en equipo, espíritu investigativo y toma de decisiones asertivas al asumir retos que contribuyan al progreso de la comunidad y al mejoramiento de su calidad de vida aprovechando racionalmente los recursos de su entorno.

## **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.
- g) 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 activos 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.

**Plan de estudios de Educación Secundaria Regular, vigente a partir del 2019  
(Carga Horaria Semanal)**

Áreas / Asignaturas	Frecuencias Semanales para cada Grado									
	IV Unidad Pedagógica					V Unidad Pedagógica				
	7°		8°		9°		10°		11°	
	IS	IIS	IS	IIS	IS	IIS	IS	IIS	IS	IIS
<b>DESARROLLO PERSONAL, SOCIAL Y EMOCIONAL.</b>										
Creciendo en Valores	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Derechos y Dignidad de las Mujeres	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Educación Física y Práctica Deportiva	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Educación para Aprender, Emprender, Prosperar	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Ciencias Sociales (Geografía)	4	-	4	-	4	-	3	-	-	-
Ciencias Sociales (Historia)	-	4	-	4	-	4	-	-	-	-
Ciencias Sociales (Economía)	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Ciencias Sociales (Sociología)	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-
Ciencias Sociales (Filosofía)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
<b>DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN Y EL TALENTO ARTÍSTICO Y CULTURAL</b>										
Lengua y Literatura	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Lengua Extranjera (Inglés y Francés)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Talleres de Arte y Cultura	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
<b>DESARROLLO DEL PENSAMIENTO LÓGICO Y CIENTÍFICO</b>										
Ciencias Naturales (Ciencias de la Vida y el Ambiente)	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
Química	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
Física	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4
Biología	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Matemática	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

**NOTA:** En el caso de las asignaturas de Ciencias Sociales 7°,8°, 9°, 10° y 11°, se evaluarán con cortes evaluativos acumulativos, la nota final del curso escolar será el resultado de los cuatro cortes evaluativos en cada grado.

El plan de estudio establece 30 horas clases, desarrollando 3 periodos de clase antes de recreo y 3 periodos después de recreo, son 6 horas clases al día, por 5 días, totales 30 horas clase.

## FUNDAMENTACIÓN

La Educación Secundaria enfatiza en la formación integral, que promueva las potencialidades de los estudiantes, así como sus talentos por medio de la educación artística, práctica del deporte, formación en valores, uso de tecnologías y desarrollo de una cultura emprendedora. Este nivel contempla el Cuarto y Quinto Ciclo de la Educación Secundaria Regular y de igual manera que en Educación Primaria, desde el punto de vista de la programación educativa los ciclos se corresponden a las Unidades Pedagógicas en cuanto a contenidos y didáctica.

- Cuarto Ciclo (7°, 8° y 9°): En este ciclo el estudiante continúa en la preparación para insertarse con éxito en la Educación Técnica, o bien continuar sus estudios de Educación Media, Educación Profesional o incorporarse en el mundo laboral, social y cultural; con mejores capacidades cognitivas, actitudinales y emprendedoras, la edad oscila entre 12 y 13 años.
- Quinto Ciclo (10° y 11°): Este es el ciclo de Bachillerato. La edad de los estudiantes que ingresan a este ciclo oscilan entre los 16 y 17 años, en la Secundaria Diurna y mayores de 18 años, en el resto de modalidades.

La planificación de los programas educativos o programación educativa, estará consecuentemente organizada en unidades pedagógicas; documento curricular que posibilita la trayectoria e itinerario escolar a través de las condiciones pedagógicas, socioeconómicas y culturales de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Además, describe el planeamiento de un ciclo determinado, cuyo objetivo es mejorar la calidad de los aprendizajes programados en los grados correspondientes.

### Neurociencia y Aprendizaje

La Neurociencia, es la ciencia que se dedica a observar, analizar y estudiar el sistema nervioso central del ser humano, sus funciones, formato particular, fisiología, lesiones o patologías. El cerebro parte de este sistema, es el órgano responsable del aprendizaje.

El cerebro tiene una plasticidad extraordinaria, pudiéndose adaptar su actividad y cambiar su estructura de forma significativa durante toda la vida, aunque es más eficiente en los primeros años de desarrollo. Esta plasticidad cerebral resulta valiosa porque facilita mejorar los aprendizajes de cualquier estudiante. Niña, niños, adolescente y joven.

Por tanto, en un salón de clase es necesario tener en cuenta, la diversidad de estudiantes, y la flexibilidad en los procesos de aprendizaje y evaluación y las expectativas del docente hacia sus estudiantes que han de ser positivas y no condicionadas con actitudes o comportamientos negativos.

Otro elemento a considerar son las emociones, estas son reacciones inconscientes que garantizan la supervivencia y que, por nuestro propio beneficio, hemos de aprender a gestionar. La neurociencia ha demostrado que las emociones mantienen la curiosidad, sirven para comunicarnos y son imprescindibles en los procesos de razonamiento y toma de decisiones, que junto a los procesos cognitivos son indispensables para el aprendizaje.

Las emociones positivas facilitan la memoria, mientras que el estrés las dificulta, por tanto, los docentes hemos de propiciar ambientes emocionales positivos que contribuyan al aprendizaje y la seguridad de las niñas y los niños. Para ello hemos de mostrarles respeto, paciencia, escucharlos e interesarnos, por todo lo que tenga que ver con él.

Otro elemento importante a considerar es la práctica regular de la actividad física, principalmente el ejercicio aeróbico. Los estudios demuestran que debe potenciar las clases de educación física, dedicarles el tiempo suficiente y en espacios al aire libre, no programarlas al final de la jornada académica. Un simple ejercicio físico al inicio de la clase mejora el estado de ánimo y reduce el estrés crónico que incide negativamente en el proceso de aprendizaje. Además, la adecuada hidratación, hábitos nutricionales apropiados y dormir las horas necesarias; en este sentido resulta conveniente involucrar a los padres de familia en el desarrollo de estos hábitos, que, junto a las actividades físicas, promueven la neuroplasticidad y la neurogénesis en el hipocampo, facilitando la memoria de largo plazo y por ende un aprendizaje más eficiente.

Junto a la actividad física está el juego, que motiva, ayuda a los estudiantes a desarrollar su imaginación y tomar mejores decisiones, además, es necesario para el aprendizaje, el cual no está restringido a ninguna edad, mejora la autoestima, desarrolla la creatividad, aportando bienestar y facilita la socialización. La integración del componente lúdico en el aula estimula la curiosidad y motivación para el aprendizaje.

Para mejorar la atención, en el proceso de aprendizaje se promueve el juego de ajedrez, rompecabezas, programas del ordenador y otros, integrándolos como componente lúdico en la práctica diaria. Siendo el juego una recompensa cerebral que facilita la transmisión de información, para la memoria de trabajo.

También, la neurociencia ha demostrado que las actividades artísticas, especialmente la musical, promueven el desarrollo de procesos cognitivos, mejora la capacidad intelectual y con ello la plasticidad cerebral, principalmente en los estudiantes que presentan mayor interés y motivación hacia las actividades artísticas (Posner, 2008). Asimismo, el teatro y el baile desarrollan habilidades socioemocionales como la empatía, componente beneficioso—para la memoria semántica. Además, se ha demostrado que, en algunos niños, aparecen correlaciones entre la práctica musical y la mejora en geometría o las capacidades espaciales cuando el entrenamiento es intenso. Por tanto, los talleres de Arte y Cultura tienen como propósito la instrucción y

multiplicidad de inteligencias sobre: artes plásticas y visuales, musical, teatral, que contribuyen al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

Es importante tener presente que el cerebro necesita la repetición de todo aquello que tiene que asimilar para optimizar el aprendizaje. La automatización de los procesos mentales hace que se consuma poco espacio de la memoria de trabajo ya que los estudiantes que tienen más espacio en la memoria de trabajo están más dotados para reflexionar (Willingham, 2011). Es tarea del docente ayudar a adquirir y mejorar las competencias necesarias. Por ejemplo, los cálculos aritméticos y la memorización de la tabla de multiplicar son indispensables en la resolución de problemas matemáticos. Así como, el conocer de memoria las reglas ortográficas es imprescindible para escribir correctamente. Se aconseja espaciar la práctica para que esta no sea aburrida y presentar a los estudiantes una variedad de actividades.

Es oportuno mencionar que los docentes tengamos presente que somos seres sociales porque nuestro cerebro se desarrolla en contacto con otros cerebros. El aprendizaje del comportamiento cooperativo se da conviviendo en una comunidad en la que impera la comunicación. Cuando se colabora se libera más dopamina este neurotransmisor facilita el traspaso de información entre el sistema límbico y el lóbulo frontal, favoreciendo la memoria a largo plazo y reduciendo la ansiedad. Así, la colaboración efectiva en el aula requiere algo más que sentar juntos a unos compañeros de clase, de manera que los estudiantes adquieran competencias básicas de comunicación social como el saber escuchar o respetar la opinión divergente. Además, tener claro los beneficios de trabajar en equipo y saber cuáles son sus roles en el mismo. Por ende, la escuela ha de fomentar la colaboración entre ellos, compartir aprendizajes, promoviendo actividades interdisciplinarias.

### **Enfoque Curricular y Paradigma Educativo**

En la Educación General Básica y Media Nicaragüense, se ha definido el **Enfoque Curricular** centrado en el ser humano organizado por competencias educativas, en él se considera a la persona como sujeto social que tiene las capacidades para realizar múltiples procesos cuyas exigencias son particulares, dependiendo de las implicaciones cognitivas, comunicativas, motivacionales, volitivas y contextuales, asociadas a cada proceso.

Además, se reconoce a la competencia como “La capacidad para entender, interpretar y transformar aspectos importantes de la realidad personal, social, natural o simbólica”. Cada competencia es entendida como la integración de tres saberes: “conceptual (saber), procedimental (saber hacer) y actitudinal (ser).

Es oportuno precisar, que las competencias educativas se construyen a través de un proceso activo que respeta y promueve las diferencias personales o inteligencias múltiples, ya que se trata de descubrir, potenciar y desarrollar los distintos tipos de



capacidades que cada ser humano tiene, por lo cual no son producto de la casualidad, ni son aleatorias, ni se adquieren de manera instantánea.

El enfoque para el desarrollo de competencias implica la selección de temas relevantes para la vida de los estudiantes y del país, denominados Ejes Transversales. Esto da lugar a un Marco de Aprendizaje con mayor significado y funcionalidad social, de modo que la educación vaya gradualmente tomando el rol central que le corresponde en el desarrollo de cada individuo, familia, comunidad y nación.

El **Paradigma Educativo** está centrada en el ser humano y enfocada en el aprendizaje, como resultado de un proceso activo y consciente, que tiene como finalidad la independencia del estudiante, asumiendo la responsabilidad su aprendizaje, estableciendo un equilibrio entre los valores y las capacidades que desarrolla frente a un propósito educativo, en un mundo en constante cambio.

Este paradigma demanda cambios significativos en las didácticas y metodologías lo que requiere de una pedagogía que favorezca la construcción del aprendizaje de calidad tomando en cuenta las necesidades, intereses, motivaciones y preocupaciones de los estudiantes.

En Nicaragua el paradigma educativo, promueve que el estudiante sea artífice y gestor de sus aprendizajes, y que sean capaces de desarrollar pensamientos críticos, reflexivos, comunicativos, que contribuyan a su formación integral y el alcance de sus metas. Los docentes cumplen el rol de mediador de estos procesos para tender puentes, dar pistas, despejar caminos, iluminar sendas y ayudar a trazar recorridos, para que los aprendizajes sean útiles, auténticos y duraderos.

# ÁREAS CURRICULARES Y SUS DESCRIPTORES

Áreas Curriculares	Descriptores
<p><b>1. Desarrollo personal, social y emocional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Creciendo en Valores.</b></li> <li>– <b>Derechos y Dignidad de las mujeres</b></li> <li>– <b>Educación para Aprender, Emprender, Prosperar.</b></li> <li>– <b>Estudios Sociales (Historia y Geografía).</b></li> <li>– <b>Educación Física y Práctica Deportiva.</b></li> </ul>	<p>Esta área fortalece la identidad personal, cultural y nacional, la autoestima, sexualidad sana, el amor y el respeto a la familia, la práctica de valores en la formación ciudadana, el cuidado de su salud física y mental con el ejercicio de actividades de desarrollo biológico y técnico deportivo; en un ambiente de paz, solidaridad, armonía, hermandad entre cada ciudadano nicaragüense, con los pueblos de Centro América y el Mundo. Además, promueve el cuidado y respeto a la propiedad personal y colectiva, el amor a la Patria, a los Símbolos Patrios y Nacionales, a la Madre Tierra, los hechos, fenómenos y acontecimientos relevantes de la historia local, nacional y mundial, que le permita la interrelación de los seres humanos con los diversos elementos que conforman el paisaje natural, geográfico y la comprensión de las diferentes manifestaciones culturales de la sociedad.</p> <p>Así mismo, impulsa desarrollo de una cultura emprendedora, donde las y los estudiantes construyan sus aprendizajes con iniciativa, creatividad, innovación, autonomía, toma de decisiones, liderazgo, manejo de emociones, trabajo en equipo, que los conlleve a la formulación e implementación de su proyecto de vida.</p> <p>En esta área curricular, además, se fortalece el respeto y la dignidad de las mujeres: niñas, adolescentes, jóvenes y adultas, propiciando la interiorización, el análisis y reflexión, el pensamiento crítico, la práctica y vivencia de los valores, actitudes y comportamientos positivos, promueve el diálogo y la comunicación asertiva como vías para la solución de conflictos, lo que conlleva a vivir y convivir en paz.</p>
<p><b>2. Desarrollo de las habilidades de la comunicación y el talento artístico y cultural:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Lengua y Literatura</b></li> <li>– <b>Lengua Extranjera</b></li> </ul>	<p>Propicia el desarrollo de las capacidades comunicativas y el talento artístico, en las niñas, los niños, adolescentes, jóvenes y adultos; también contribuye al desarrollo del pensamiento crítico y creativo en la búsqueda y organización de la información, a la adquisición de procedimientos y hábitos de reflexión lingüística. También, desarrolla competencias para el aprendizaje autónomo de las lenguas y las actitudes positivas hacia la diversidad cultural. Esta área propicia que las y los estudiantes exterioricen sus</p>

Áreas Curriculares	Descriptorios
<p><b>(Inglés)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Talleres de Arte y Cultura.</b></li> </ul>	<p>ideas, emociones y sentimientos mediante la comprensión y producción de textos; esto les permite, descubrir su talento y disfrutar la belleza que hay en el entorno, además apreciar las diferentes manifestaciones artísticas, en especial, las que constituyen el patrimonio cultural tangible e intangible de nuestro país y la formación de valores.</p>
<p><b>3. Desarrollo del pensamiento lógico y científico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Matemática</b></li> <li>- <b>Conociendo mi Mundo (Aprendizajes que se desarrollan en primero y segundo grado como parte del plan de estudio)</b></li> <li>- <b>Ciencias Naturales</b></li> <li>- <b>Física</b></li> <li>- <b>Química</b></li> <li>- <b>Biología</b></li> </ul>	<p>En esta área se analizan los diferentes conceptos de cada asignatura y se incluyen elementos propios de las estructuras conceptuales, datos culturales contextualizados y aplicaciones sencillas relacionadas con su entorno, partiendo de los aprendizajes previos del estudiante, que le facilite formular y resolver problemas, utilizando las herramientas tecnológicas disponibles, de manera que le permita de una forma sencilla y eficaz, pasar de la concreción a la abstracción y generalización, hasta llegar a la reconstrucción de conocimientos científicos. Se apoya en el método científico, los avances tecnológicos, el razonamiento crítico, reflexivo, creativo e innovador, para tener una visión amplia del mundo que le rodea, a partir de lo práctico, experimental y aplicable, de lo que tiene comprobación inmediata para comprender el presente, resolver problemas de su entorno, contribuir al desarrollo sostenible del país y visualizar los cambios futuros.</p> <p>En este contexto, el estudiantado desarrollara habilidades, aptitudes, actitudes y valores, que propicien un pensamiento crítico, creativo, imaginativo, espacial y lógico, para adaptarse al medio, actuar con autonomía y seguir aprendiendo para mejorar su calidad de vida.</p>

## SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LOS APRENDIZAJES

El Ministerio de Educación en la ruta de la transformación evolutiva de la educación nacional y en correspondencia con las necesidades de actualización, reorientación y enriquecimiento que generan los cambios en el conocimiento y en la sociedad; ha realizado un proceso de revisión y actualización curricular en los diferentes niveles y modalidades educativas, incorporando cambios que permitan lograr una educación de calidad centrada en el aprendizaje, que brinde al estudiantado, las competencias para su formación integral en condiciones de igualdad y respeto por la diversidad, para la conformación de una sociedad más justa, equitativa e inclusiva. Además, se ha avanzado en la implementación del Sistema de Evaluación para el Aprendizaje concebida como “un proceso continuo y sistemático que se realiza en el aula durante la interacción estudiante – estudiante, docente - estudiante, donde el docente mediante la utilización de diversas estrategias, técnicas e instrumentos obtiene evidencias, las analiza para identificar avances, desafíos, necesidades y orientar una realimentación oportuna, que facilite y consolide el aprendizaje para lograr las competencias de los estudiantes”.

El enfoque de la evaluación para el aprendizaje se caracteriza por:

1. El énfasis de la evaluación se enmarca en la función formativa que implica corregir, regular y promover mejores aprendizajes.
2. Constituye el eje central de la labor docente y no una actividad que se realiza al final de un periodo.
3. El docente asume el rol de facilitador, orientador o mediador de los procesos de aprendizaje.
4. Integra estrategias evaluativas que incluyan teoría y práctica, permitiendo la aplicación de los saberes a situaciones de la vida diaria.
5. Toma en cuenta las evidencias de aprendizaje en las prácticas cotidianas de trabajo, para reflexionar, orientar, regular y mejorar el aprendizaje.
6. La actividad evaluativa es centrada en los procesos de aprendizajes que se pretenden alcanzar con los estudiantes, facilitando la realimentación oportuna, que permita la mejora permanente.
7. Constituye parte inherente en la acción didáctica que se debe prever en la planificación.

El sistema se sustenta en el enfoque i) curricular, ii) el pedagógico y iii) y la neurociencia. estos aportan los fundamentos básicos desde la concepción y práctica educativa centrada en el estudiante y enfocada en el aprendizaje, durante su tránsito por los distintos niveles y modalidades educativas y considera tres elementos claves:

- **¿Hacia dónde va el estudiante?** Refiere al hecho que el docente comparte con sus estudiantes qué indicadores de logros y criterios de evaluación se esperan alcanzar, promoviendo en los estudiantes la reflexión e interiorización de los aprendizajes esperados y cómo lograrlo.
- **¿Dónde se encuentra el estudiante?** Refiere al análisis del docente acerca de los aprendizajes que han logrado los estudiantes, para lo cual realiza actividades de aprendizaje y evaluación que generan evidencias sobre el nivel de avance de los estudiantes y guiar los siguientes pasos. De igual forma los estudiantes identifican sus avances a través de la autoevaluación y coevaluación.
- **¿Cómo los estudiantes alcanzan el aprendizaje?** Esta pregunta refiere al análisis de las evidencias de aprendizaje y toma de decisiones por el docente, para asegurar que los estudiantes alcancen los indicadores de logros y competencias. Esto conlleva a la realimentación de forma oportuna a los estudiantes, tomando en cuenta sus características y necesidades.

La Evaluación para el aprendizaje pone especial atención en:

- La evaluación formativa para mejorar el aprendizaje, su fin último es el aprendizaje no medir o calificar.
- Fortalecer la construcción de conocimientos, habilidades y actitudes de los estudiantes, para seguir aprendiendo de manera independiente o colectiva.
- Promover cambio de paradigma de lo memorístico al saber hacer, demandando disposición, compromiso, cambio de actitud



Figura 1. Ciclo de la evaluación formativa en el aula

Nota: Elaboración propia

El docente utilizará en los diferentes niveles educativos, la escala para la valoración de los aprendizajes de los estudiantes.

**Primer y Segundo Grado:**

Nivel de Competencia	Valoración Cualitativa	Descriptor
Competencia Alcanzada	Aprendizaje Avanzado <b>AA</b>	Logra evidenciar de forma sobresaliente las habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.
	Aprendizaje Satisfactorio <b>AS</b>	Logra evidenciar de forma satisfactoria las habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.
Competencia en Proceso	Aprendizaje Fundamental <b>AF</b>	Logra evidenciar las habilidades básicas fundamentales para avanzar en el desarrollo de los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.

### Tercero a Undécimo Grado y Formación Docente

Nivel de Competencia	Valoración Cualitativa	Descriptor	Equivalencia Cuantitativa
Competencia Alcanzada	Aprendizaje Avanzado <b>AA</b>	Logra evidenciar de forma sobresaliente las habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.	90 - 100
	Aprendizaje Satisfactorio <b>AS</b>	Logra evidenciar de forma satisfactoria las habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.	76 - 89
Competencia en Proceso	Aprendizaje Fundamental <b>AF</b>	Logra evidenciar las habilidades básicas fundamentales para avanzar en el desarrollo de los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.	60 - 75
	Aprendizaje Inicial <b>AI</b>	Logra evidenciar de forma limitada habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.	Menos de 60

# ÁREA CURRICULAR: DESARROLLO PERSONAL, SOCIAL y EMOCIONAL



## **MALLA CURICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA**

## **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 actividades físicas, recreativas o deportivas que fortalecen sus habilidades y capacidades físicas y sus relaciones interpersonales en la familia, la escuela y la comunidad.
2. Reflexiona sobre los beneficios de la Educación física orientados hacia la valoración y el cuidado de su cuerpo mediante la actividad física y el movimiento, así como la formación de hábitos y valores necesaria para la vida en sociedad.
3. Valora la influencia de los procesos históricos en la evolución de la sociedad a través del tiempo que inciden en el campo de la educación física y el deporte, así como el impacto que ejercen otras culturas, individuos y grupos en la cultura nicaragüense.
4. Muestra en la práctica valores y actitudes positivas que propician su desarrollo personal en igualdad de oportunidades y condiciones, la cultura de paz, el enfoque de género en los diferentes ámbitos de su interacción social.
5. Demuestra evolución en el desarrollo de capacidades físicas y habilidades psicomotrices a través distintos ejercicios, en la aplicación de su técnica, evidenciando hábitos de higiene y actitudes saludables que conducen a la mejora de la salud física y mental evitando el consumo de sustancias psicoactivas, las ITS, VIH, SIDA y otras enfermedades.
6. Muestra hábitos de nutrición saludable y responsable al consumir alimentos que favorecen su desarrollo físico y biológico y le permiten la práctica equilibrada de ejercicios físicos en sus dimensiones recreativas y deportivas.
7. Utiliza con pertinencia los fundamentos técnicos del Atletismo para su desarrollo integral, crecimiento armónico y de sus capacidades físicas evidenciando respeto, disciplina, orden en esta disciplina deportiva.
8. Emplea en su vida diaria los fundamentos técnicos de los deportes con balón (voleibol, baloncesto, futbol) y beisbol para el desarrollo de sus facultades físicas y deportivas en su formación personal, ética y moral en interacción con los demás.
9. Manifiesta sensibilidad, entrega y dedicación al integrarse en la práctica de los distintos deportes de forma incondicional y sin discriminación alguna, propiciando así su desarrollo armónico psicosocial y deportivo en el desenvolvimiento de la vida cotidiana.
10. Desarrolla capacidades cognitivas, creatividad, cálculo y pensamiento lógico que le permiten afrontar con responsabilidad la toma de decisiones en diversas situaciones de la vida cotidiana, contribuyendo a su realización personal, armonía de sus ideas y mejora de su rendimiento escolar.
11. Valora el estado o condición de las facultades adquiridas que propician el desarrollo corporal y mental para la realización de diversas actividades físicas, haciendo énfasis en la aptitud de mayor interés para la educación física y la iniciación deportiva.

### Distribución de Unidades y su carga horaria

<b>Séptimo Grado</b>			
<b>Semestre</b>	<b>No de Unidad</b>	<b>Nombre de la Unidad</b>	<b>Carga Horaria</b>
			<b>Conforme contenidos</b>
I Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	15 H/C
	II	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	11 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	<b>3 H/C</b>
II Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	10 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
	<b>Total, Segundo Semestre</b>		

<b>Octavo Grado</b>			
<b>Semestre</b>	<b>No de Unidad</b>	<b>Nombre de la Unidad</b>	<b>Carga Horaria</b>
			<b>Conforme contenidos</b>
I Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	15 H/C
	II	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	11 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	<b>3 H/C</b>
II Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	10 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
	<b>Total, Primer Semestre</b>		

<b>Noveno Grado</b>			
<b>Semestre</b>	<b>No de Unidad</b>	<b>Nombre de la Unidad</b>	<b>Carga Horaria</b>
			<b>Conforme contenidos</b>
I Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	15 H/C
	II	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	11 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	<b>3 H/C</b>
II Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	10 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
	<b>Total, Tiempo</b>		

## **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 I 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.

Séptimo, Octavo y Noveno Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Educación para la salud y seguridad alimentaria y nutricional	Promoción de la salud	1. 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.

Competencias de Grado		
Séptimo	Octavo	Noveno
1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen su salud y la práctica de valores en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana		

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Explica la importancia de la Educación Física para el fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas.	1. Importancia de la Educación Física	1. Destaca la función social de la educación física en el fortalecimiento de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas.	1. Función social de la Educación física	1. Destaca los beneficios de los ejercicios de desarrollo físico general para la práctica de la actividad física y deportiva	1. Beneficios de los ejercicios de desarrollo físico general en la práctica deportiva
2. Utiliza las pruebas de eficiencia física para determinar sus capacidades físicas y su salud.	2. Pruebas de Eficiencia Física 2.1. Abdominales 2.2. Salto largo sin carrera de impulso 2.3. Velocidad 2.4. Planchas 2.5. Resistencia cardiovascular (Recopilar datos de edad, talla y peso)	2. Emplea las Pruebas de Eficiencia Física para determinar sus capacidades físicas.	2. Pruebas de Eficiencia Física 2.1. Abdominales 2.2. Salto largo sin carrera de impulso 2.3. Velocidad 2.4. Planchas 2.5. Resistencia cardiovascular (Recopilar datos de edad, talla y peso)	2. Utiliza las Pruebas de Eficiencia Física para comprobar sus capacidades físicas y habilidades motrices	2. Pruebas de Eficiencia Física 2.1. Abdominales 2.2. Salto largo sin carrera de impulso 2.3. Velocidad 2.4. Planchas 2.5. Resistencia cardiovascular (Recopilar datos de edad, talla y peso)
3. Emplea los ejercicios de organización y control para el desarrollo de una	3. Ejercicios de Organización y control: 3.1. Formaciones 3.2. Numeraciones	3. Emplea los ejercicios de organización y control para el desarrollo de hábitos	3. Ejercicios de Organización y control: 3.1. Formaciones 3.2. Numeraciones	3. Emplea los ejercicios de organización, para el desarrollo de	3. Ejercicios de Organización y control:

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
postura correcta y hábitos de acción colectiva	3.3. Giros 3.4. Marchas	de orden y control en las actividades físicas.	3.3. Giros 3.4. Marchas	hábitos de orden y disciplina en las actividades físicas.	3.1. Numeraciones 3.2. Despliegues 3.3. Repliegues 3.4. Formaciones 3.5. Marchas
4. Practica ejercicios de fuerza para desarrollar su potencia y rendimiento corporal.	<b>4. Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza muscular:</b> 4.1. Planchas 4.2. Abdominales 4.3. Semicuclillas y diferentes ejercicios y juegos de fuerza muscular.	4. Emplea ejercicios variados de fuerza para desarrollar la potencia y resistencia corporal	<b>4. Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza muscular:</b> 4.1. Planchas 4.2. Abdominales 4.3. Semicuclillas 4.4. Tracciones y diferentes ejercicios y juegos de fuerza muscular.	4. Emplea ejercicios variados de fuerza para desarrollar su capacidad física y resistencia corporal	<b>4. Ejercicios para el desarrollo de la Fuerza muscular:</b> 4.1. Planchas 4.2. Abdominales 4.3. Tracciones 4.4. Saltos en cuclillas 4.5. Diferentes ejercicios y juegos de fuerza muscular.
5. Emplea ejercicios variados de velocidad para desarrollar la reacción rápida corporal	<b>5. Ejercicios para el incremento de la velocidad</b> 5.1. Carreras de velocidad en tramos cortos 5.2. Juegos para incrementar la velocidad 5.3. Relevos	5. Emplea ejercicios variados de velocidad para desarrollar la capacidad explosiva del cuerpo	<b>5. Ejercicios para el incremento de la velocidad</b> 5.1. Carreras de velocidad en tramos cortos 5.2. Juegos para incrementar la velocidad 5.3. Relevos	5. Utiliza ejercicios variados de velocidad para desarrollar la capacidad de reacción rápida	<b>5. Ejercicios para el incremento de la velocidad</b> 5.1. Carreras de velocidad en tramos cortos 5.2. Juegos para incrementar la velocidad 5.3. Relevos 5.4. Resistencia a la velocidad
6. Practica ejercicios variados de resistencia para el desarrollo de su capacidad física corporal	<b>6. Ejercicios para el incremento de la resistencia física</b> 6.1. Carreras de tramos de 600 mts	6. Utiliza los ejercicios variados de resistencia para fortalecer sus aptitudes físicas corporales	<b>6. Ejercicios para el incremento de la resistencia física</b> 6.1. Carreras de tramos de 600 mts		6. Ejercicios para el incremento de la resistencia física 6.1. Carreras de tramos de 600 mts
7. Emplea ejercicios de flexibilidad para el desarrollo de la flexión y extensión de	<b>7. Ejercicios para mejorar la Flexibilidad articular:</b> 7.1. Extensiones 7.2. Flexiones	7. Emplea ejercicios de flexibilidad para fortalecer la función de estiramiento de	<b>7. Ejercicios de Flexibilidad:</b> 7.1. Estiramientos 7.2. Flexiones 7.3. Torsiones	6. Emplea los ejercicios variados de resistencia para fortalecer su potencia física corporal	

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		<b>Unidad I:</b> Ejercicios de Desarrollo Físico General <b>Tiempo:</b> 1 H/C <b>Teoría básica:</b> 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 16 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
distintas partes corporales	7.3. Torsiones	musculo y articulaciones		7. Emplea ejercicios variados de flexibilidad para desarrollar las habilidades funcionales de músculos y articulaciones	7. <b>Ejercicios de Flexibilidad:</b> 7.1. Estiramientos 7.2. Flexiones en distintas posiciones con y sin implementos
8. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad de coordinación de movimientos corporales	8. <b>Ejercicios de Agilidad:</b> 8.1. Equilibrio: Caminar sobre una línea, con una pierna entre otros. 8.2. Caminata con cambios repentinos de dirección 8.3. Carreras de acción y reacción. 8.4. Juegos de agilidad	8. Utiliza ejercicios variados de agilidad, para mejorar la capacidad de respuesta corporal	8. <b>Ejercicios de Agilidad</b> 8.1. Equilibrio: 8.2. Variadas acrobacias. 8.3. Ejercicios de forma individual y en pareja. 8.4. Trotes lentos con cambios repentinos de dirección. 8.5. Actividades de acción y reacción. 8.6. Juegos de agilidad	8. Utiliza los ejercicios variados de agilidad para desarrollar la multilateralidad de los movimientos corporales	8. <b>Ejercicios de Agilidad:</b> 8.1. Carreras con cambios repentinos de dirección 8.2. Ejercicios varios de equilibrio 8.3. Actividades de acción y reacción. 8.4. Juegos de agilidad.
9. Practica actividades físicas y deportivas para la protección de su salud física		9. Promueve actividades deportivas, físicas y recreativas en ambientes saludables.		9. Promueve actividades deportivas, físicas y recreativas en ambientes saludables	

#### Actividades de aprendizajes sugeridas para séptimo grado

- Comenta sobre actividades prácticas de la educación física y práctica deportiva, que contribuyen a su formación personal
- Realiza con sus compañeros indagaciones sobre la importancia de la Educación Física y comparte con sus compañeros de clase, información.
- Repasa con sus compañeros (as) lo estudiado en años anteriores la utilidad práctica en la vida diaria de la recreación física, los ejercicios de calentamiento, relajamiento y de desarrollo físico general.
- Participa en la realización de calentamiento general antes de cada prueba de eficiencia física: Organizados en círculos, filas o hileras con distancias considerables para la amplitud de sus movimientos, realizan de forma lenta y progresiva los ejercicios para calentar los órganos, músculos y articulaciones y prepararse para la tarea principal



- Realiza las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
  - Dispuestos en filas o hileras, 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

**TABLA DE APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**

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

- Proporcionan sus datos generales, los cuales se registran en el orden mujeres y varones.
- Con los datos generales de las y los estudiantes (Nombre completo y edad cumplida) se procede con el apoyo de estudiantes monitores a registrar la talla y el peso de los estudiantes.
- Participan en la realización de las pruebas, tomando en cuenta el sexo, la edad y la distancia especificada en la tabla.
- Las pruebas de salto largo sin carrera de impulso y abdominales no se define edad y distancia ya que estas dependen de la capacidad y habilidad de cada estudiante, resultado que se registra exactamente de acuerdo al esfuerzo físico.
- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización.
- Realice con sus compañeros/as numeración corrida para conocer el número de integrantes y dividir todo el grupo en dos filas mixtas de igual número de participantes.
- Numérese con su fila del 1 al 3 y luego al recibir una señal se desplegarán de esta manera: los números dos darán un paso hacia adelante, los números tres darán un paso hacia atrás y los uno se quedará en su lugar. De esa manera cada fila cambia su formación en tres.
- Ejecute giros y marchas después de haberse desplegado en varias filas.

- A una señal volverán a su fila inicial replegándose de la siguiente manera: los números dos darán un paso atrás y los tres darán uno adelante, quedándose los números uno en su lugar.
  - Realice en formación mixta de dos hileras marcha con conteo haciendo cambios de ritmo
- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de fuerza
- Ejercite su fuerza realizando la siguiente serie de ejercicios:
- Varias planchas sobre el piso con los pies apoyados en una silla.
  - Cinco brincos en el lugar apoyándose en las puntas de los pies.
  - Caminata lenta durante medio minuto.
  - Tres abdominales.
  - Caminata lenta durante 20 segundos y vuelva a repetir la serie.
  - Empuje a un compañero (a) de peso similar al suyo, luego hálelo., en un tramo de 2 metros Cambien el rol. Deben hacerse varios intentos aplicando fuerza en forma progresiva.
  - Desarrolle la fuerza de piernas desplazándose con saltos en cuclillas de la siguiente manera: dos saltos, 3 pasos; tres saltos, cuatro pasos (hacer la serie dos veces más.)
  - Trate de mover un hombro hacia atrás mientras lo detiene con una mano. Repita tratando de mover el mismo en otras direcciones. Alterne e invente ejercicios similares utilizando el mismo sistema. (Tensión no dinámica)
- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
- Comente con el (la) docente y el grupo de clase sus experiencias en cuanto a carreras de velocidad explicando cómo le han servido éstas en su vida.
- Estudie la técnica de las carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente:
- Carreras de velocidad: Corre a toda velocidad durante 20-30 metros y luego descansa durante unos minutos antes de repetir el ejercicio. Esto ayudará a mejorar tu aceleración y velocidad máxima.
  - Saltos de longitud: Los saltos de longitud son una excelente manera de mejorar la fuerza explosiva de tus piernas. Haz 3-5 saltos de longitud y luego descansa durante unos minutos antes de repetir el ejercicio.
  - Entrenamiento de intervalos: Los entrenamientos de intervalos son una forma efectiva de mejorar tu resistencia y velocidad. Corre a toda velocidad durante 30-60 segundos, descansa durante 30-60 segundos y luego repite el ejercicio varias veces.
  - Participa con entusiasmos en juegos para incrementar su velocidad:
    - La Tortuga (Ejercicio de Velocidad)

Desarrollo: En un equipo de fútbol hay 2 jugadores que son nombrados para que intenten tocar a cualquiera de los demás para que la quede el que ha sido tocado y este se libra.

Reglas: El que es perseguido se puede agachar y hacer la tortuga para librarse de que le toquen, pero no se puede levantar hasta que otro compañero libre venga y lo toque. Si todos se agachan se acaba el juego y la quedaría los dos primeros que se agacharon.

o La Estatua (Ejercicio de velocidad de reacción)

Desarrollo: Por parejas, un jugador la queda y trata de dar a un compañero en carrera.

Reglas: Si el jugador perseguido se para, el perseguidor tiene que detenerse y no vale si lo ha tocado cuando se está parando. A partir de este momento el primero decide cuando salir corriendo. Cuando el perseguido es atrapado se cambian los papeles.

➤ Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de relevo.

- Estudie, guiado por el (la) docente los movimientos técnicos de la carrera de relevos.
- Efectúe en pareja ejercicios de la entrega de la estafeta utilizando cualquier objeto pequeño y liviano del medio, papeles enrollados, un banano, trozos de madera. Hágalo primero sin caminar, luego caminando, trotando, corriendo.
- Participe en carreras y competencias de 4X50 para elegir las cuartetos masculina y femenina campeonas del grado.

➤ Comente con el (la) docente y el grupo de clase sus experiencias en cuanto a **carreras de resistencia** explicando cómo le han servido éstas en su vida.

- Practique la técnica de las carreras de resistencia siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Realice un recorrido al trote y caminando alrededor de las instalaciones de su centro educativo, sin competir.
- Trote sin competir durante 6 minutos.
- Efectúe carreras de resistencia en tramos de 600 metros.
- Participe en competencias de resistencia de 600 metros para seleccionar a la campeona y el campeón del grado.

➤ Cite ejemplos sencillos sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios de **flexibilidad**.

- Después de una buena sesión de calentamiento realice, en la posición de pie y con el cuerpo relajado, los siguientes ejercicios, procurando efectuarlos sin demasiada fuerza o brusquedad:
- Haga desplante hacia delante procurando tocarse con ambas manos el pie adelantado. Alternar
- Realice con los brazos en cruz y piernas abiertas distintos movimientos como tocarse el centro de la espalda con una mano por arriba y por debajo, alternando



- Levante una pierna extendida hacia delante y tóquese el pie con una y otra mano. Cambiar de pierna.



- Cite algunos ejemplos sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los ejercicios de **agilidad**.
  - Camine con paso normal cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal.
  - Arrancadas bruscas de 5 metros desde la posición de pie: Frente a la meta. - De lado. - De espalda.
  - Repita la misma secuencia desde la posición en cuclillas.
  - Participa en los siguientes juegos de agilidad:
    - Escalera de agilidad: Configure su propia escalera de agilidad marcando cuadrados en una línea en el interior con cinta adhesiva o con tiza en la entrada o la acera., Luego deje que los estudiantes determinen sus propias actividades y reglas: saltar sobre un pie en cada cuadrado, alternan los pies mientras saltan a otro cuadrado, saltan con ambos pies y así sucesivamente.
    - Carreras de obstáculos. No tienen que ser las vallas de competición de una carrera de obstáculos, sino que lo importante es establecer un recorrido en el que los niños deban solventar un determinado número de obstáculos, ya sea saltando, rodeando o esquivando. Este tipo de ejercicio favorece, de manera intensa, la coordinación, la resistencia y la velocidad, algo que incide de manera directa en la agilidad del niño.

#### **Actividades de evaluación sugeridas para séptimo grado**

- Comprueba que las y los estudiantes explican la importancia de la educación física mediante ejemplos sencillos.
- Constata si las y los estudiantes, reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de desarrollar la parte principal de la clase de Educación Física y Práctica Deportiva.
- Verifica las habilidades de las y los estudiantes para realizar de forma correcta las pruebas de eficiencia física
- Comprueba que las y los estudiantes utilizan los ejercicios de organización para el desarrollo de hábitos de acción colectiva
- Constata que los estudiantes practican ejercicios de fuerza para el desarrollo de su potencia y rendimiento en las actividades de su vida diaria
- Observa y registra que los estudiantes emplean ejercicios variados de velocidad para el desarrollo de reacción rápida
- Verifica las habilidades de los estudiantes para practicar ejercicios variados de resistencia para el mejoramiento de su capacidad física corporal
- Verifica las habilidades de las y los estudiantes para emplear ejercicios variados de flexibilidad para el desarrollo de la flexión y extensión articular y muscular
- Comprueba que los estudiantes practican ejercicios de agilidad para el mejoramiento de su capacidad coordinación de sus movimientos

- Observa y registra que los estudiantes practican actividades físicas y deportivas para protección de su salud física.

### Actividades de aprendizaje sugeridas para Octavo grado

- Dialoga acerca de la función social de la Educación Física, ejemplificando con situaciones sencillas de la vida cotidiana.
- Comparte con sus compañeros sus conocimientos la utilidad en la vida diaria los ejercicios de desarrollo físico general y los juegos.
- Indaga con sus compañeros en los medios a su alcance la función social y el enfoque de salud preventiva de la Educación física y luego comparte la información con todo el grupo.
- Analiza con todo el grupo las posibilidades que ofrece la Educación Física de servir a la sociedad como profesor(a), entrenador(a), jugador(a) árbitro, locutor(a) o cronista deportivo y otros
- Participa en la realización de calentamiento general antes de cada prueba de eficiencia física: Organizados en círculos, filas o hileras con distancias considerables para la amplitud de sus movimientos, realizan de forma lenta y progresiva los ejercicios para calentar los músculos y articulaciones y prepararse para la tarea principal
- Realiza las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
  - Dispuestos en filas o hileras, 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

TABLA DE APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

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

- Proporcionan sus datos generales, los cuales se registran en el orden mujeres y varones.

- Con los datos generales de las y los estudiantes (Nombre completo y edad cumplida) se procede con el apoyo de estudiantes monitores a registrar la talla y el peso de los estudiantes.
- Participan en la realización de las pruebas, tomando en cuenta el sexo, la edad y la distancia especificada en la tabla.
- Las pruebas de salto largo sin carrera de impulso y abdominales no se define edad y distancia ya que estas dependen de la capacidad y habilidad de cada estudiante, resultado que se registra exactamente de acuerdo al esfuerzo físico
- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de organización.
  - Realice con sus compañeros/ as numeraciones y formaciones conformándose en grupos mixtos de trabajo.
  - Ejecute algunos movimientos de calentamiento corporal en forma relajada y creativa cada vez que cambie de grupo.
  - Efectúe giros corporales a izquierda y derecha al escuchar una señal.
  - Realice marchas con conteo sin cambiar de ritmo.
- Cite ejemplos de aplicaciones en la vida diaria de la **fuerza**.
  - Ejercite su fuerza general realizando tres planchas, tres abdominales y tres saltos en semicucullas hacia delante con los pies juntos. Repita toda la serie dos veces más, pero saltando hacia atrás en la segunda serie y luego hacia los lados en la tercera.
  - Empuje a un compañero (a) de peso similar al suyo, luego jálelo. Cambien el rol. Deben hacerse varios intentos aplicando fuerza en forma progresiva.
  - Realice, formados en equipos de cinco, competencia de traslado de un (una) compañero (a) entre cuatro, tomándolo de las muñecas y los tobillos. (el tramo es de 6 metros y gana el equipo que traslade primero a todos sus integrantes).
  - Desarrolle la fuerza de piernas desplazándose con saltos en semicucullas de la siguiente manera: tres saltos, 3 pasos; cuatro saltos, 4 pasos (hacer la serie dos veces).
  - Trate de mover la cabeza hacia la izquierda mientras la detiene con una mano. Repita tratando de mover la cabeza en otras direcciones.
- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria del desarrollo de la **velocidad**.
  - Practique la técnica de las carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente.
  - Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 15 a 30 m.
  - Compita con sus compañeros (as) en tramos de 15 a 30 metros arrancando a una señal en posición alta, media y baja.
  - Compita con sus compañeros para detectar al campeón y campeona de velocidad del grado en un tramo de 50m. y luego en 100 metros, otorgándoles un trato equitativo, respetuoso e igualitario.
  - Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de relevo.
  - Estudie, guiado por el (la) docente los movimientos técnicos de la carrera de relevos.
  - Efectúe en pareja ejercicios de la entrega de la estafeta utilizando cualquier objeto pequeño y liviano del medio, papeles enrollados, un banano, trozos de madera. Hágalo primero sin caminar, luego caminando, trotando, corriendo.

- Participe en carreras y competencias de 4X50 para elegir las cuartetos masculina y femenina campeonas del grado.
  - Juego de relevo: Corre en fila india, un grupo de tres o más corredores. Tras un minuto suave, el último adelanta a todo el grupo y mantiene el ritmo durante un minuto. Descansa de 20 segundos corriendo y vuelta a empezar. El último corredor lidera al grupo. Termina cuando todos hayan estado de primero al menos una vez.
- Cite ejemplos sobre aplicaciones de la **resistencia** en la vida cotidiana.
- Realice trote para el desarrollo de su resistencia en tramos de 600mts.
  - Efectúe recorridos de 8 minutos. de carrera continua.
  - Compita en recorridos de 600 metros para seleccionar al campeón y campeona de resistencia del grado.
- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria del desarrollo de la **flexibilidad**.
- Practique en forma relajada, en distintas posiciones y sin implementos los ejercicios siguientes:
  - Respire profundo estirando los brazos hacia arriba y atrás en forma amplia, espire despacio. Haga lo mismo, pero procurando tocarse las manos por detrás y debajo de la espalda con las palmas hacia afuera.
  - Ejecute en la posición de pie los movimientos siguientes:
  - Eleve las piernas bien extendidas en diferentes direcciones procurando tocarse los tobillos con una mano, alternando.
  - Arquee la espalda en forma amplia con los brazos extendidos hacia arriba y atrás.
    - Trace amplios círculos con ambas piernas en posición de tendido supino (acostado boca arriba) y con las piernas elevadas y abiertas, durante diez segundos. Repetir el ejercicio dos veces más con un descanso de 20 segundos entre cada serie.
    - Realice en esa misma posición ladeando el cuerpo elevación de brazos y piernas, alternando.
- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria del desarrollo de la **agilidad**.
- Brinde con sus compañeros ejemplos del uso del equilibrio en la vida cotidiana.
  - Efectúe en forma relajada estos ejercicios para mejorar su equilibrio:
  - Camine equilibrando un bastón en posición vertical sobre una mano, el hombro, la frente, etc. alternando.
  - Camine 5 metros sobre una raya manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
  - En posición de pie con los brazos extendidos y una pierna levantada al máximo mantenga el equilibrio durante diez segundos. Cambie de pierna.
  - Trote suavemente cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal.
  - Realice arrancadas bruscas de 5 metros desde la posición en cuclillas: Frente a la meta. - De lado. - De espalda.
  - Repita la misma secuencia desde la posición sentados.



### **Actividades de evaluación sugeridas para Octavo grado**

- Verifica si los estudiantes destacan la función social de la Educación Física en el fortalecimiento de las capacidades y habilidades.
- Constata si las niñas y niños, reconocen la importancia de realizar un calentamiento antes de desarrollar la parte principal de la clase de Educación Física y Práctica Deportiva.
- Verifica las habilidades de las niñas y niños para realizar de forma correcta las pruebas de eficiencia física.
- Comprueba que las y los estudiantes emplean ejercicios de organización y control para el desarrollo de hábitos de orden.
- Constata que los estudiantes emplean ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de la potencia y resistencia corporal.
- Observa y registra que los estudiantes emplean ejercicios de velocidad para el desarrollo de la capacidad explosiva corporal
- Verifica que las niñas y niños utilizan ejercicios variados de resistencia para fortalecimiento de sus aptitudes físicas
- Verifica que los estudiantes emplean ejercicios de flexibilidad para el fortalecimiento de músculos y articulaciones
- Comprueba que los estudiantes utilizan ejercicios variados de agilidad para el mejoramiento de la capacidad de reacción corporal
- Observa y registra que los estudiantes practican actividades físicas y deportivas para protección de su salud física.

### **Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Noveno Grado**

- Comparte con sus compañeros sus conocimientos la utilidad en la vida diaria los ejercicios de desarrollo físico general y la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Reflexiona en equipos acerca de los beneficios que ofrece la educación física como protección a su salud, mostrando respeto a las ideas de los compañeros.
- Analiza con todo el grupo las posibilidades que ofrece la Educación Física de servir a la sociedad como profesor(a), entrenador(a), jugador(a) árbitro, locutor(a) o cronista deportivo y otros.
- Participa en la realización de calentamiento general antes de cada prueba de eficiencia física: Organizados en círculos, filas o hileras con distancias considerables para la amplitud de sus movimientos, realizan de forma lenta y progresiva los ejercicios para calentar los músculos y articulaciones y prepararse para la tarea principal
- Realiza las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
  - Dispuestos en filas o hileras, 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



**TABLA DE APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**

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

- Proporcionan sus datos generales, los cuales se registran en el orden mujeres y varones.
  - Con los datos generales de las y los estudiantes (Nombre completo y edad cumplida) se procede con el apoyo de estudiantes monitores a registrar la talla y el peso de los estudiantes.
  - Participan en la realización de las pruebas, tomando en cuenta el sexo, la edad y la distancia especificada en la tabla.
  - Las pruebas de salto largo sin carrera de impulso y abdominales no se define edad y distancia ya que estas dependen de la capacidad y habilidad de cada estudiante, resultado que se registra exactamente de acuerdo al esfuerzo físico.
- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de **los ejercicios de organización**.
- Realice con sus compañeros/as numeración corrida para conocer el número de integrantes y dividir todo el grupo en dos filas mixtas de igual número de participantes.
  - Numérese con su fila del 1 al 3 y luego al recibir una señal se desplegarán de esta manera: los números dos darán un paso hacia delante, los números tres darán un paso hacia atrás y los uno se quedará en su lugar. De esa manera cada fila cambia su formación en tres.
  - Ejecute giros y marchas después de haberse desplegado en varias filas.
  - A una señal volverán a su fila inicial replegándose de la siguiente manera: los números dos darán un paso atrás y los tres darán uno adelante, quedándose los números uno en su lugar.
  - Realice en formación mixta de dos hileras marcha con conteo haciendo cambios de ritmo.
  - Invente otros tipos de despliegues y repliegues.

- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de fuerza.
- Ejercite su fuerza realizando la siguiente serie de ejercicios:
  - Varias planchas sobre el piso con los pies apoyados en una silla.
  - Cinco saltos en el lugar apoyándose en las puntas de los pies.
  - Caminata lenta durante medio minuto.
  - Tres abdominales.
  - Caminata lenta durante 20 segundos y vuelva a repetir la serie.
  - Empuje a un compañero (a) de peso similar al suyo, luego hálelo., en un tramo de 2 metros; cambien el rol. Deben hacerse varios intentos aplicando fuerza en forma progresiva.
  - Realice, formados en equipos de tres, competencia de traslado de un (una) compañero (a) en silla de manos en un tramo de 5 a 10 metros.
  - Desarrolle la fuerza de piernas desplazándose con saltos en cuclillas de la siguiente manera: dos saltos, 3 pasos; tres saltos, cuatro pasos (hacer la serie dos veces más.)
  - Trate de mover un hombro hacia atrás mientras lo detiene con una mano. Repita tratando de mover el mismo en otras direcciones. Alterne e invente ejercicios similares utilizando el mismo sistema. (Tensión no dinámica).
- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de la velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
- Practique la técnica de las salidas en carreras rápidas en tramos cortos, siguiendo las indicaciones del (la) docente.
- Compita con sus compañeros (as) en tramos de 50, 100 y 200 metros para determinar quiénes son las campeonas y campeones del grado.
- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de los relevos, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
  - Repase, guiado por el (la) docente los movimientos técnicos de la carrera de relevos.
  - Efectúe en cuartetos ejercicios de la entrega de la estafeta trotando y corriendo.
  - Participe en ejercicios de entrega de la estafeta utilizando la zona y la prezona.
  - Realice carreras y competencias de 4X50 y 4X100 para elegir las cuartetos masculina y femenina campeonas del grado.
  - Hacer flexiones o sentadillas son actividades que forman parte del entrenamiento cardiovascular. El objetivo es ir aumentando el número de repeticiones, prestando atención a la técnica y la postura para evitar lesiones.
  - Saltar la cuerda: es uno de los mejores ejercicios para mejorar tu resistencia, saltar a la cuerda no es tan sencillo como parece. Además, deben hacerse a un ritmo rápido durante unos 10 o 15 minutos.
- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de la resistencia, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
  - Realice trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 600 m.

- Efectúe recorridos de 10 minutos de carrera continua.
  - Compita en recorridos de 600 metros para seleccionar al campeón y campeona de resistencia del grado.
- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de flexibilidad
- Practique en forma relajada, en distintas posiciones y utilizando bastones, balones, aros sillas u otro tipo de material los ejercicios siguientes:
  - Pasarse un balón, bastón u otro objeto por encima de la cabeza, rotando el tronco, por debajo de las piernas en parejas, espalda contra espalda. Invente otros ejercicios similares.
  - Pasarse un bastón o una cuerda por detrás del cuerpo dislocando suavemente los hombros y por debajo de los pies hasta volver a la posición inicial.
  - Traspase un objeto en hileras mixtas de cinco a ocho integrantes con ambos brazos extendidos hacia arriba arqueando la espalda hacia atrás. El ejercicio se hace en forma lenta y relajada primero y luego a manera de competencia entre las hileras. Invente variantes.
  - Eleve las piernas bien extendidas en diferentes direcciones procurando tocarse los tobillos con una mano, alternando, en la posición de pie.
  - Abra al máximo las piernas y luego trate de tocarse la nuca con los pies en posición de tendido supino (acostado boca arriba).
  - Repetir el ejercicio dos veces más con un descanso de 20 segundos entre cada serie.
- Comente con su grupo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios **de agilidad**.
- Corra a media velocidad cambiando bruscamente de dirección al escuchar una señal.
  - Realice arrancadas bruscas al recibir una señal visual o sonora en tramos de 10 metros desde la posición de sentado (a): Frente a la meta. - De lado. - De espalda.
  - Repita la misma secuencia desde la posición acostado.
  - Invente variantes.
  - Camine sobre una cuerda extendida en el piso equilibrando un bastón en posición vertical sobre una mano, el hombro, la frente, etc. alternando.
  - Camine sobre una línea trazada en el piso o suelo, manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.
  - En posición de pie con los brazos extendidos y una pierna levantada al máximo mantenga el equilibrio durante 15 segundos. Alterne e invente otros ejercicios.
  - Práctica ejercicios que le facilitan el desarrollo de su capacidad de mantener equilibrio y la coordinación como colocar un pie delante del otro y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie, caminar a lo largo de una línea o cuerda, jugar a la rayuela, etc.

#### **Actividades de evaluación sugeridas para Noveno grado**

- Verifica que las y los estudiantes destacan los beneficios de los ejercicios y deportes en la vida diaria.
- Verifica las habilidades de las y los estudiantes para realizar de forma correcta las pruebas de eficiencia física
- Constata que las y los estudiantes emplean ejercicios de organización para el desarrollo de hábitos de orden y disciplina.

- Constata que los estudiantes emplean ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de capacidades físicas
- Observa y registra que los estudiantes utilizan ejercicios de velocidad para el desarrollo de la capacidad de reacción rápida
- Verifica que las niñas y niños emplean ejercicios variados de resistencia para fortalecimiento de su potencia física corporal
- Verifica que los estudiantes usan los ejercicios de flexibilidad para desarrollar habilidades funcionales de los músculos y articulaciones
- Comprueba que los estudiantes utilizan los ejercicios de agilidad para desarrollar la multilateralidad corporal
- Observa y registra que los estudiantes practican actividades deportivas, físicas y recreativas en ambientes saludables.

Séptimo, Octavo y Noveno Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	2. 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.

Competencias de Grado		
Séptimo	Octavo	Noveno
2. Aplica los fundamentos técnicos del atletismo para el desarrollo armónico y progresivo de sus capacidades físicas y habilidades motrices en actividades físicas y deportivas que contribuyen al cuidado de su salud		

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Destaca la importancia del atletismo para el mejoramiento de su rendimiento físico y deportivo  2. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de las habilidades motrices	<b>1. Importancia del Atletismo en la vida cotidiana.</b>  <b>2. Fundamentos técnicos de las Carreras:</b> 2.1. Fases de la Carrera: ➤ Amortiguamiento ➤ Apoyo ➤ Impulse ➤ Vuelo 2.2. Salida alta, media y baja 2.3. Tipos de llegada <b>2.4. Carreras de Velocidad</b> ➤ Posición del tronco ➤ Posición de la cabeza ➤ Acción de los brazos	1. Explica brevemente el origen, objetivo y disciplinas deportivas practicadas en las olimpiadas de la Grecia antigua  2. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras para fortalecimiento de habilidades y capacidades en el atletismo	<b>1. Las olimpiadas de la Grecia antigua.</b> ➤ Historia ➤ Objetivos ➤ Disciplinas deportivas  <b>2. Fundamentos técnicos de las Carreras:</b> 2.1. Fases de la Carrera: ➤ Amortiguamiento ➤ Apoyo ➤ Impulse ➤ Vuelo 2.2. Salida alta, media y baja 2.3. Tipos de llegada <b>2.4. Carreras de Velocidad</b> ➤ Posición del tronco ➤ Posición de la cabeza ➤ Acción de los brazos	1. Explica brevemente el origen, objetivo y disciplinas deportivas practicadas en las olimpiadas moderna  2. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo	<b>1. Las Olimpiadas modernas</b> • Historia, bandera • Objetivos • Disciplinas deportivas destacadas  <b>2. Fundamentos técnicos de las Carreras:</b> 2.1. Fases de la Carrera: ➤ Amortiguamiento ➤ Apoyo ➤ Impulse ➤ Vuelo 2.2. Salida en posición alta, media y baja 2.3. Carreras progresivas <b>2.4. Carreras de Velocidad</b> ➤ Posición del tronco

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>3. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en la actividad deportiva del atletismo</p> <p>4. Practica actividades físicas y deportivas del atletismo para la promoción de un estilo de vida saludable</p>	<p><b>2.5. Carreras de Relevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de entrega y recibo</li> <li>➤ Juegos de carreras de relevo.</li> </ul>	<p>3. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en el atletismo</p> <p>4. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en la actividad física y deportiva del atletismo</p> <p>5. Practica actividades físicas y deportivas de atletismo para una vida saludable</p>	<p><b>2.5. Carreras de Relevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejercicios de relevo</li> <li>➤ Tipos de entrega y recibo del testigo o estafeta</li> <li>➤ Juegos de carreras de relevo.</li> </ul> <p><b>2.6. Carrera de Resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trote en tramos de 800 a 1200m</li> <li>➤ Recorrido de 8 minutos</li> </ul>	<p>3. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en la actividad física y deportiva</p> <p>4. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en la actividad física deportiva</p> <p>5. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en la actividad física y deportiva del atletismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posición de la cabeza</li> <li>➤ Acción de los brazos</li> </ul> <p><b>2.5. Carreras de Relevo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de entrega y recibo del testigo o estafeta</li> <li>➤ Competencias de 4x50 y 4X100.</li> <li>➤ Juegos de carreras de relevo.</li> </ul> <p><b>2.6. Carrera con vallas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fundamentos técnicos de la Carrera con vallas</li> <li>➤ Ejercicios introductorios</li> </ul> <p><b>2.7. Resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carreras en tramos de 1200 a 1500 metros.</li> <li>➤ Recorridos de 10 minutos.</li> <li>➤ Carreras y competencias</li> </ul>

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos del Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
				6. Practica actividades físicas y deportivas del atletismo para la protección de su salud	

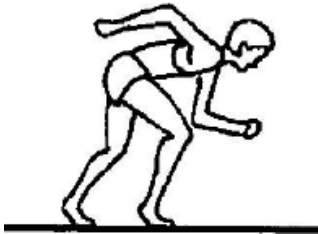
### Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Séptimo Grado

- Comente la utilidad práctica en la vida diaria del atletismo, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo de las personas.
- Organizados en equipos de tres o cuatro integrantes indagan sobre las pruebas de pista que existen en la práctica del atletismo y comparte la información en plenarios de clases.
- Escucha orientaciones y participa en los siguientes ejercicios para el mejoramiento de las técnicas de carrera:
  - Talones a los glúteos: Se trata de otro de los clásicos ejercicios para mejorar la técnica de correr. Para ello, hay que mantener la espalda erguida, no inclinarla demasiado hacia adelante y correr llevando los talones lo más cerca posible de los glúteos. Para bajar el pie hay que llevar siempre la punta del pie al suelo, estando en contacto con este el menor tiempo que se pueda.
  - Carrera lateral: Como su nombre indica, para realizar este ejercicio se debe correr de forma lateral. Esto consigue que la coordinación de las piernas y los brazos mejoren, favoreciendo a la movilidad al mismo tiempo. Por otra parte, se lleva a cabo el movimiento en una dirección diferente a la habitual, lo que ayuda a aumentar la potencia de la zancada.
  - Andar de puntillas y talones: El dedo gordo del pie es fundamental para los corredores. Camina primero sobre los dedos con las rodillas bien estiradas durante 30 segundos y repite cuatro ciclos completos.
  - Después, con pasos cortos, andar de talones elevando todo lo que se puedan las puntas de los pies. Ambos movimientos se han de hacer con los pies hacia adelante, hacia fuera y hacia dentro.
  - Correr de puntillas: Durante este ejercicio para mejorar la técnica de carrera hay que vigilar si se doblan o no las rodillas. En el primer escenario, podremos llegar a forzar la musculatura: lleva los pies hacia adelante y tira de los brazos hacia atrás mientras apoyas únicamente las puntas de los dedos. Apenas hay que flexionar las rodillas.
- Organizados en filas, escuchan las indicaciones para la realización de las fases de la carrera.
  - Fase amortiguamiento: la primera de las fases es la de amortiguamiento. Aquí es cuando el pie impacta contra el suelo. Dependiendo de tu técnica de carrera, impactarás con el talón o el medio pie, siendo esto último lo más eficaz y menos lesivo. El centro de gravedad se encuentra atrasado, pero a medida que se acerca el contacto con el suelo se va desplazando hacia adelante.
  - Fase de apoyo: esta es la fase de la carrera en la que las tres articulaciones (tobillo, rodilla, cadera) se encuentran flexionadas para facilitar el apoyo contra el suelo. El pie está completamente en contacto con el suelo y el centro de gravedad se encuentra alineado con la zona de impacto del pie.

- Fase de impulso: la fase de impulso determinará la velocidad en la que tu cuerpo avanza hacia adelante. El centro de gravedad sobrepasa la zona donde se llevó a cabo el apoyo del pie y las tres articulaciones se extienden y tienen como finalidad que el pie se despegue del suelo para avanzar.
- Fase de vuelo: se pierde el contacto con el suelo completamente. Aquí el desplazamiento debe ser hacia adelante y a medida que se avanza la pierna de impulso se recoge.



- Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 10 a 20 m.,
- Compita con sus compañeros (as) en tramos de 10 a 20 metros arrancando a una señal en salida alta, media y baja.
- Conversa sobre la importancia de ejecutar correctamente los tipos de salidas y llegadas en el atletismo para desarrollar la velocidad en las carreras.
- Participa con dinamismo en la ejercitación de los tipos de salidas para las carreras en el atletismo:
  - Salida alta: Tiene dos momentos fundamentales que se identifican por las voces de comando o de ejecución, y son: en sus marcas” y la voz de “fuera”.



- Salida media: Posición: a sus marcas y salida:

Esta salida es más fácil que la salida baja, la posición de esta salida es: coloca un pie cerca de la línea de salida, el otro pie retrasado, la mano del pie retrasada adelante y la mano del pie adelantado retrasada, también puedes poner las manos encima de los muslos.

“A sus marcas”: se ubica con las piernas flexionadas, una más adelantada que la otra. Los brazos deben ir coordinados con la pierna contraria, flexionados en un ángulo de 90° y con las manos semiabiertas. El deportista deberá mantener su mirada hacia el frente y atento a la orden de salida.



Señal de salida: A esta señal los deportistas responderán de manera inmediata. En este momento la pierna retrasada se adelanta para dar la primera zancada.

- Salida baja: Posición 'a sus marcas', 'listos', impulso y aceleración.

- ✓ En la posición 'a sus marcas' el corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial.
- ✓ En la posición 'listos' el corredor se ha movido a una posición óptima de salida.
- ✓ Luego, en la fase de impulso, el corredor abandona los tacos y realiza el primer paso.
- ✓ En la fase de aceleración, el corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera.



- "La llegada debe hacerse flexionando el tronco sobre la línea de meta llevando los dos brazos atrás. Muy importante es no adelantar este movimiento varios metros antes de la llegada. Debe ser una fuerte flexión en el último paso. En los últimos metros, debe evitarse: distracciones, mirar a los contrarios o saltar.

➤ Comente la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.

➤ Participe en los siguientes ejercicios para optimizar la velocidad en las carreras:

➤ Carrera con saltos unilaterales:

- ✓ Inicia dando un paso hacia adelante con tu pierna derecha, mientras conduces la pierna izquierda hacia fuera y atrás en el aire.
- ✓ Mantén arriba la rodilla con tanta fuerza como sea posible mientras el brazo opuesto a la rodilla va por delante, igual que lo harías en un sprint.
- ✓ A medida que vuelves tu pierna derecha al piso, trata de alternar rápidamente con la otra pierna.



- **Skipping:** Esta técnica consiste básicamente en subir las rodillas mediante desplazamientos de forma horizontal o vertical.

- ✓ Lleva con fuerza tu pierna derecha al suelo mientras conduces tu rodilla opuesta hacia arriba en el aire.
- ✓ Al igual que en el sprint, tus piernas deberán seguir tus brazos, así que recuerda conducirlos con fuerza en el aire.
- ✓ También, para ir más rápido es importante enfocarse en la velocidad del pie mientras impulsas tu rodilla hacia adelante.



- Amplitud de zancada

- ✓ Este ejercicio es muy utilizado en atletismo, dado a que forma parte de los ejercicios de técnica de carrera. Como bien indica su nombre, el objetivo principal de este ejercicio es aumentar la amplitud con la que realizamos la zancada.



- Comenta la importancia de la postura del cuerpo en la realización eficiente de las carreras de velocidad del atletismo.
- Escucha orientaciones sobre las técnicas básicas para la realización de las carreras:
  - La postura de salida se refiere a la posición que adopta un corredor antes de comenzar la carrera, y puede afectar su velocidad, eficiencia y capacidad para acelerar rápidamente.
  - ✓ Durante la carrera, la cabeza se encuentra de modo natural con la barbilla ligeramente baja, normalmente se dice que mirando a unos 15 metros hacia adelante del suelo y manteniendo la cabeza, el tronco y las caderas en una misma línea, es decir, como si formasen un bloque para de este modo aprovechar el trabajo activo de las piernas.

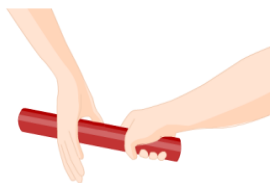


- ✓ El tronco se encuentra ligeramente inclinado, facilitando la acción del avance. Cuando mayor sea la velocidad, mayor será la inclinación. El tronco se moverá debido a la coordinación que precisa la mecánica de la carrera, ayudado por la acción de los brazos realizando un movimiento de torsión.



- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de relevo.
- Organizados en equipos de cuatro integrantes, indagan sobre las carreras de relevos que existen y en las que otros compañeros de estudios han participado representando a su escuela. Comparte en plenarios la información.
- Escuchan orientaciones sobre la ejecución de las técnicas para los tipos de entregas en las carreras de relevos.

- El primer relevista es el que tiene una salida más explosiva y el último el mejor esprinter, ya que juntos con la entrega son los tramos más importantes de la carrera. La entrega se clasifica en visual y no visual
- Técnicas de entrega
  - ✓ **Ascendente:** El deportista que entrega el testimonio, realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe, extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida.



- ✓ **Descendente:** En esta técnica, el atleta entrega el testimonio realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testimonio. El deportista que recibe, debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.



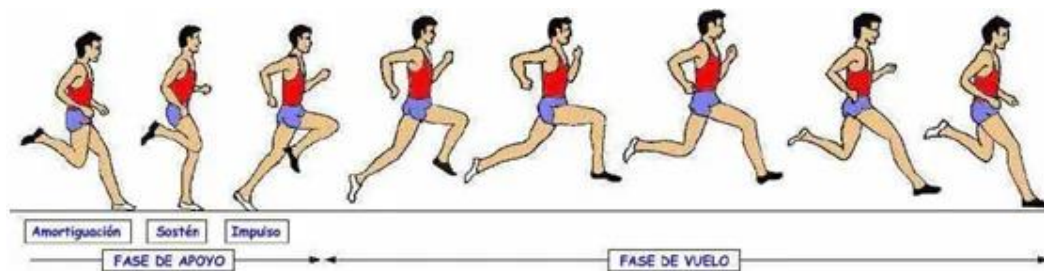
- Dispuestos en el área del patio de la escuela, participan en el juego: Carrera por estaciones:
  - Se define el recorrido para la carrera con distancias exactas, se colocan estaciones donde habrá objetos que tendrán que utilizar a modo de competencias al llegar a ellos (ulas ulas, cuerdas) determinando cual es el alumno que hace girar más el ula ula en la cintura, cuello, la muñeca de la mano, en el pie, etc., o salta más la cuerda.
  - Por último, deberán regresar a la fila para tocarles la mano a la siguiente pareja.
  - Terminado el primer grupo en pasar cada una de las estaciones este será el “Ganador “
  - Invente variantes del juego a fin de practicar la participación en estaciones

### Actividades de Evaluación Sugeridas para Séptimo Grado

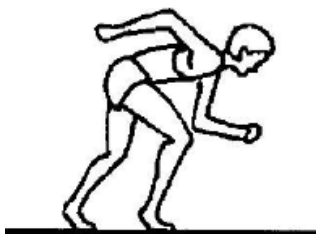
- Constata si las y los estudiantes destacan la importancia del atletismo en la vida cotidiana.
- Comprueba si las y los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de sus habilidades motrices
- Observa y registra si los estudiantes utilizan los fundamentos técnicos de las carreras de relevos para el desarrollo de habilidades motrices y sociales
- Verifica que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas del atletismo para tener un estilo de vida saludable

## Actividades de Aprendizaje Sugeridas para Octavo Grado

- Organizados en equipos de cuatro integrantes realiza indagaciones sobre el origen de las Olimpiadas en la Grecia Antigua, el objetivo que estas tenían para su práctica y cuáles eran las disciplinas deportivas que se incluían en su desarrollo.
- Presenta y comparte en plenarios la información
- Comenta en clase la importancia de practicar atletismo y como contribuye al fortalecimiento de nuestro cuerpo.
- Escucha orientaciones y participa en los siguientes ejercicios para el mejoramiento de las técnicas de carrera:
  - **Talones a los glúteos:** Se trata de otro de los clásicos ejercicios para mejorar la técnica de correr. Para ello, hay que mantener la espalda erguida, no inclinarla demasiado hacia adelante y correr llevando los talones lo más cerca posible de los glúteos. Para bajar el pie hay que llevar siempre la punta del pie al suelo, estando en contacto con este el menor tiempo que se pueda.
  - **Carrera lateral:** Como su nombre indica, para realizar este ejercicio se debe correr de forma lateral. Esto consigue que la coordinación de las piernas y los brazos mejoren, favoreciendo a la movilidad al mismo tiempo. Por otra parte, se lleva a cabo el movimiento en una dirección diferente a la habitual, lo que ayuda a aumentar la potencia de la zancada.
  - **Andar de puntillas y talones:** El dedo gordo del pie es fundamental para los corredores. Camina primero sobre los dedos con las rodillas bien estiradas durante 30 segundos y repite cuatro ciclos completos.
  - Después, con pasos cortos, andar de talones elevando todo lo que se puedan las puntas de los pies. Ambos movimientos se han de hacer con los pies hacia adelante, hacia fuera y hacia dentro.
  - **Correr de puntillas:** Durante este ejercicio para mejorar la técnica de carrera hay que vigilar si se doblan o no las rodillas. En el primer escenario, podremos llegar a forzar la musculatura: lleva los pies hacia adelante y tira de los brazos hacia atrás mientras apoyas únicamente las puntas de los dedos. Apenas hay que flexionar las rodillas.
- Organizados en filas, escuchan las indicaciones para la realización de las fases de la carrera.
  - **Fase amortiguamiento:** la primera de las fases es la de amortiguamiento. Aquí es cuando el pie impacta contra el suelo. Dependiendo de tu técnica de carrera, impactarás con el talón o el medio pie, siendo esto último lo más eficaz y menos lesivo. El centro de gravedad se encuentra atrasado, pero a medida que se acerca el contacto con el suelo se va desplazando hacia adelante.
  - **Fase de apoyo:** esta es la fase de la carrera en la que las tres articulaciones (tobillo, rodilla, cadera) se encuentran flexionadas para facilitar el apoyo contra el suelo. El pie está completamente en contacto con el suelo y el centro de gravedad se encuentra alineado con la zona de impacto del pie.
  - **Fase de impulso:** la fase de impulso determinará la velocidad en la que tu cuerpo avanza hacia adelante. El centro de gravedad sobrepasa la zona donde se llevó a cabo el apoyo del pie y las tres articulaciones se extienden y tienen como finalidad que el pie se despegue del suelo para avanzar.
  - **Fase de vuelo:** se pierde el contacto con el suelo completamente. Aquí el desplazamiento debe ser hacia adelante y a medida que se avanza la pierna de impulso se recoge.



- Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 10 a 20 m.,
- Compita con sus compañeros (as) en tramos de 10 a 20 metros arrancando a una señal en salida alta, media y baja.
- Converse sobre la importancia de ejecutar correctamente los tipos de salidas y llegadas en el atletismo para desarrollar la velocidad en las carreras.
- Participe con dinamismo en la ejercitación de los tipos de salidas para las carreras en el atletismo:
  - Salida alta: Tiene dos momentos fundamentales que se identifican por las voces de comando o de ejecución, y son: en sus marcas” y la voz de “fuera”.



- Salida media: Posición: a sus marcas y salida:

Esta salida es más fácil que la salida baja, la posición de esta salida es: coloca un pie cerca de la línea de salida, el otro pie retrasado, la mano del pie retrasado adelante y la mano del pie adelantado retrasada, también puedes poner las manos encima de los muslos.

“A sus marcas”: se ubica con las piernas flexionadas, una más adelantada que la otra. Los brazos deben ir coordinados con la pierna contraria, flexionados en un ángulo de 90° y con las manos semiabiertas. El deportista deberá mantener su mirada hacia el frente y atento a la orden de salida.

Señal de salida: A esta señal los deportistas responderán de manera inmediata. En este momento la pierna retrasada se adelanta para dar la primera zancada.

- Salida baja: Posición ‘a sus marcas’, ‘listos’, impulso y aceleración.
  - ✓ En la posición ‘a sus marcas’ el corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial.
  - ✓ En la posición ‘listos’ el corredor se ha movido a una posición óptima de salida.

- ✓ Luego, en la fase de impulso, el corredor abandona los tacos y realiza el primer paso.
- ✓ En la fase de aceleración, el corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera.



- "La llegada debe hacerse flexionando el tronco sobre la línea de meta llevando los dos brazos atrás. Muy importante es no adelantar este movimiento varios metros antes de la llegada. Debe ser una fuerte flexión en el último paso. En los últimos metros, debe evitarse: distracciones, mirar a los contrarios o saltar.
- Comente la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de velocidad, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.
- Participa en los siguientes ejercicios para optimizar la velocidad en las carreras:

• **Carrera con saltos unilaterales:**

- ✓ Inicia dando un paso hacia adelante con tu pierna derecha, mientras conduces la pierna izquierda hacia fuera y atrás en el aire.
- ✓ Mantén arriba la rodilla con tanta fuerza como sea posible mientras el brazo opuesto a la rodilla va por delante, igual que lo harías en un sprint.
- ✓ A medida que vuelves tu pierna derecha al piso, trata de alternar rápidamente con la otra pierna.



• **Skipping:** Esta técnica consiste básicamente en subir las rodillas mediante desplazamientos de forma horizontal o vertical.

- ✓ Lleva con fuerza tu pierna derecha al suelo mientras conduces tu rodilla opuesta hacia arriba en el aire.
- ✓ Al igual que en el sprint, tus piernas deberán seguir tus brazos, así que recuerda conducirlos con fuerza en el aire.
- ✓ También, para ir más rápido es importante enfocarse en la velocidad del pie mientras impulsas tu rodilla hacia adelante.



- Amplitud de zancada

- ✓ Este ejercicio es muy utilizado en atletismo, dado a que forma parte de los ejercicios de técnica de carrera. Como bien indica su nombre, el objetivo principal de este ejercicio es aumentar la amplitud con la que realicemos la zancada.



- Comenta la importancia de la postura del cuerpo en la realización eficiente de las carreras de velocidad del atletismo.
- Escucha orientaciones sobre las técnicas básicas para la realización de las carreras:
  - La postura de salida se refiere a la posición que adopta un corredor antes de comenzar la carrera, y puede afectar su velocidad, eficiencia y capacidad para acelerar rápidamente.
  - ✓ Durante la carrera, la cabeza se encuentra de modo natural con la barbilla ligeramente baja, normalmente se dice que mirando a unos 15 metros hacia adelante del suelo y manteniendo la cabeza, el tronco y las caderas en una misma línea, es decir, como si formasen un bloque para de este modo aprovechar el trabajo activo de las piernas.

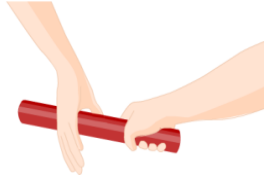


- ✓ El tronco se encuentra ligeramente inclinado, facilitando la acción del avance. Cuando mayor sea la velocidad, mayor será la inclinación. El tronco se moverá debido a la coordinación que precisa la mecánica de la carrera, ayudado por la acción de los brazos realizando un movimiento de torsión.



- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de relevo.
- Organizados en equipos de cuatro integrantes, indagan sobre las carreras de relevos que existen y en las que otros compañeros de estudios han participado representando a su escuela. Comparte en plenarios la información.
- Escuchan orientaciones sobre la ejecución de las técnicas para los tipos de entregas en las carreras de relevos.

- El primer relevista es el que tiene una salida más explosiva y el último el mejor esprinter, ya que juntos con la entrega son los tramos más importantes de la carrera. La entrega se clasifica en visual y no visual.
- Técnicas de entrega
  - ✓ Ascendente: El deportista que entrega el testimonio, realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe, extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida



- ✓ Descendente: En esta técnica, el atleta entrega el testimonio realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testimonio. El deportista que recibe, debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.



- Dispuestos en el área del patio de la escuela, participan en el juego: Carrera por estaciones:
  - Se define el recorrido para la carrera con distancias exactas, se colocan estaciones donde habrá objetos que tendrán que utilizar a modo de competencias al llegar a ellos (ulas ulas, cuerdas) determinando cual es el alumno que hace girar más el ula ula en la cintura, cuello, la muñeca de la mano, en el pie, etc., o salta más la cuerda.
  - Por último, deberán regresar a la fila para tocarles la mano a la siguiente pareja.
  - Terminado el primer grupo en pasar cada una de las estaciones este será el “Ganador “
  - Invente variantes del juego a fin de practicar la participación en estaciones.
- Organizados en equipos con participantes mixtos, mediante la designación de un monitor o monitora, realizan rutinas de ejercicios propuestos por los estudiantes o bien sugeridos por el estudiante monitor:
  - Trotes en el lugar, Levantamiento de peso muerto con una sola pierna, sentadillas, planchas, zancadas.
  - Carrera Ligera: Se trata de iniciar siempre con una carrera ligera, de unos 5 u 8 minutos en base a tus necesidades. Se debe partir muy lentamente y acelerar gradualmente, recuerda que estás calentando tus músculos, no es una carrera ni competencia.
  - Salto con patadas hacia atrás: La modalidad de ejecución es la misma del salto, pero los pies se mueven hacia atrás como si estuvieras tocando tus glúteos con los talones mientras corres. En este particular, es importante trabajar en la frecuencia, buscando desarrollar un movimiento fluido.
  - Participa en **carreras de resistencia** en tramos de 800 a 1200 metros:



- ✓ Desarrolla la resistencia en la velocidad: El objetivo es poder mantener un ritmo cómodo, pero rápido, en toda la carrera, teniendo en cuenta que emplearás una gran cantidad de energía al correr a toda velocidad al final de la carrera.
- ✓ Entrénate para reducir las posibilidades de quedarte atrapado en medio del grupo, corriendo en conjunto para aprender a estar consciente de tu carrera sin golpear a la persona que esté frente a ti.
- ✓ Corre de forma anaeróbica. En la última mitad de la carrera (de 350 a 400 m), el cuerpo se sentirá fatigado por correr casi a toda velocidad. Desarrolla esta capacidad corriendo 400 m a una velocidad más rápida que la normal; luego camina durante 2 minutos antes de repetirlo. Este entrenamiento de intervalos mejorará tu condición física anaeróbica.
- ✓ Finalmente realiza actividades de enfriamiento para evitar lesiones y ayudar a regresar gradualmente al cuerpo a su estado normal.
  - Camina un par de minutos, empezando con un ritmo más enérgico y luego, una caminata más lenta para dejar que el corazón regrese gradualmente a su ritmo normal.
  - Estira de nuevo durante 5 o 10 minutos para asegurarte de que los músculos no se contraigan demasiado por trabajar tan fuerte.

#### **Actividades de Evaluación Sugeridas para Octavo Grado**

- Comprueba que las niñas y niños explican en forma verbal y por escrito el origen, objetivo y disciplinas deportivas en las olimpiadas de la Grecia antigua
- Comprueba si las y los estudiantes utilizan los fundamentos técnicos de las carreras para el fortalecimiento de sus habilidades y capacidades
- Observa y registra si los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras de relevos para el desarrollo de habilidades motrices y sociales
- Constata que las y los estudiantes aplican los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de su potencia corporal
- Verifica que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas de atletismo para una vida saludable

#### **Actividades de Aprendizaje Sugeridas para Noveno Grado**

- Organizados en equipos de cuatro integrantes realiza indagaciones sobre las Olimpiadas modernas, el objetivo que estas tenían para su práctica y cuáles son las disciplinas deportivas que incluyen para la participación de los atletas de los distintos países.
- Presenta y comparte en plenarios la información
- Comenta en clase la importancia de practicar atletismo y como contribuye al fortalecimiento de nuestro cuerpo.
- Escucha orientaciones y participa en los siguientes ejercicios para el mejoramiento de las técnicas de las carreras:
  - **Talones a los glúteos:** Se trata de otro de los clásicos ejercicios para mejorar la técnica de correr. Para ello, hay que mantener la espalda erguida, no inclinarla demasiado hacia adelante y correr llevando los talones lo más cerca posible de los glúteos. Para bajar el pie hay que llevar siempre la punta del pie al suelo, estando en contacto con este el menor tiempo que se pueda.
  - **Carrera lateral:** Como su nombre indica, para realizar este ejercicio se debe correr de forma lateral. Esto consigue que la coordinación de las piernas y los brazos mejoren, favoreciendo a la movilidad al mismo tiempo. Por otra parte, se lleva a cabo el movimiento en una dirección diferente a la habitual, lo que ayuda a aumentar la potencia de la zancada.

- **Andar de puntillas y talones:** El dedo gordo del pie es fundamental para los corredores. Camina primero sobre los dedos con las rodillas bien estiradas durante 30 segundos y repite cuatro ciclos completos.
- Después, con pasos cortos, andar de talones elevando todo lo que se puedan las puntas de los pies. Ambos movimientos se han de hacer con los pies hacia adelante, hacia fuera y hacia dentro.
- **Correr de puntillas:** Durante este ejercicio para mejorar la técnica de carrera hay que vigilar si se doblan o no las rodillas. En el primer escenario, podremos llegar a forzar la musculatura: lleva los pies hacia adelante y tira de los brazos hacia atrás mientras apoyas únicamente las puntas de los dedos. Apenas hay que flexionar las rodillas.

➤ Organizados en filas, escuchan las indicaciones para la realización de las fases de la carrera.

- **Fase amortiguamiento:** la primera de las fases es la de amortiguamiento. Aquí es cuando el pie impacta contra el suelo. Dependiendo de tu técnica de carrera, impactarás con el talón o el medio pie, siendo esto último lo más eficaz y menos lesivo. El centro de gravedad se encuentra atrasado, pero a medida que se acerca el contacto con el suelo se va desplazando hacia adelante.
- **Fase de apoyo:** esta es la fase de la carrera en la que las tres articulaciones (tobillo, rodilla, cadera) se encuentran flexionadas para facilitar el apoyo contra el suelo. El pie está completamente en contacto con el suelo y el centro de gravedad se encuentra alineado con la zona de impacto del pie.
- **Fase de impulso:** la fase de impulso determinará la velocidad en la que tu cuerpo avanza hacia adelante. El centro de gravedad sobrepasa la zona donde se llevó a cabo el apoyo del pie y las tres articulaciones se extienden y tienen como finalidad que el pie se despegue del suelo para avanzar.
- **Fase de vuelo:** se pierde el contacto con el suelo completamente. Aquí el desplazamiento debe ser hacia adelante y a medida que se avanza la pierna de impulso se recoge.



➤ Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 10 a 20 m.,

➤ Compita con sus compañeros (as) en tramos de 10 a 20 metros arrancando a una señal en salida alta, media y baja.

➤ Conversa sobre la importancia de ejecutar correctamente los tipos de salidas y llegadas en el atletismo para desarrollar la velocidad en las carreras.

➤ Participa con dinamismo en la ejercitación de los tipos de salidas para las carreras en el atletismo:

- Salida alta: Tiene dos momentos fundamentales que se identifican por las voces de comando o de ejecución, y son: en sus marcas” y la voz de “fuera”.



- Salida media: Posición: a sus marcas y salida:

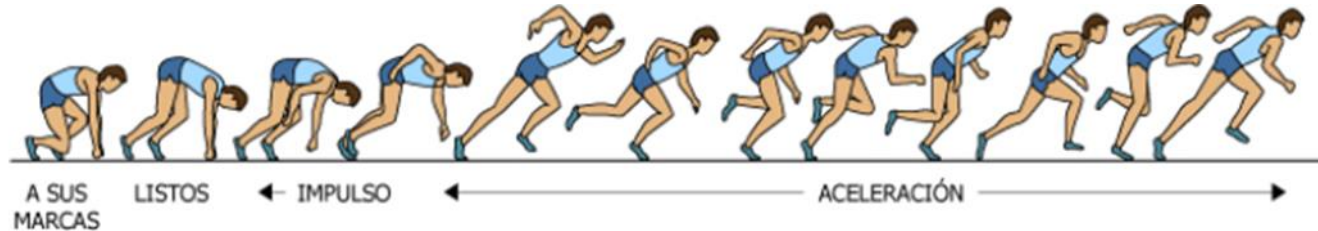
Esta salida es más fácil que la salida baja, la posición de esta salida es: coloca un pie cerca de la línea de salida, el otro pie retrasado, la mano del pie retrasada adelante y la mano del pie adelantado retrasada, también puedes poner las manos encima de los muslos.

“A sus marcas”: se ubica con las piernas flexionadas, una más adelantada que la otra. Los brazos deben ir coordinados con la pierna contraria, flexionados en un ángulo de 90° y con las manos semiabiertas. El deportista deberá mantener su mirada hacia el frente y atento a la orden de salida.

Señal de salida: A esta señal los deportistas responderán de manera inmediata. En este momento la pierna retrasada se adelanta para dar la primera zancada.

- Salida baja: Posición ‘a sus marcas’, ‘listos’, impulso y aceleración.

- ✓ En la posición ‘a sus marcas’ el corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial.
- ✓ En la posición ‘listos’ el corredor se ha movido a una posición óptima de salida.
- ✓ Luego, en la fase de impulso, el corredor abandona los tacos y realiza el primer paso.
- ✓ En la fase de aceleración, el corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera.



- "La llegada debe hacerse flexionando el tronco sobre la línea de meta llevando los dos brazos atrás. Muy importante es no adelantar este movimiento varios metros antes de la llegada. Debe ser una fuerte flexión en el último paso. En los últimos metros, debe evitarse: distracciones, mirar a los contrarios o saltar.

➤ Comente la utilidad práctica en la vida diaria de las **carreras de velocidad**, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo.

➤ Participa en los siguientes ejercicios para optimizar la velocidad en las carreras:

- **Carrera con saltos unilaterales:**

- ✓ Inicia dando un paso hacia adelante con tu pierna derecha, mientras conduces la pierna izquierda hacia fuera y atrás en el aire.
- ✓ Mantén arriba la rodilla con tanta fuerza como sea posible mientras el brazo opuesto a la rodilla va por delante, igual que lo harías en un sprint.
- ✓ A medida que vuelves tu pierna derecha al piso, trata de alternar rápidamente con la otra pierna.



- **Skipping:** Esta técnica consiste básicamente en subir las rodillas mediante desplazamientos de forma horizontal o vertical.
  - ✓ Lleva con fuerza tu pierna derecha al suelo mientras conduces tu rodilla opuesta hacia arriba en el aire.
  - ✓ Al igual que en el sprint, tus piernas deberán seguir tus brazos, así que recuerda conducirlos con fuerza en el aire.
  - ✓ También, para ir más rápido es importante enfocarse en la velocidad del pie mientras impulsas tu rodilla hacia adelante.
- Amplitud de zancada
  - ✓ Este ejercicio es muy utilizado en atletismo, dado a que forma parte de los ejercicios de técnica de carrera. Como bien indica su nombre, el objetivo principal de este ejercicio es aumentar la amplitud con la que realicemos la zancada.



- Comenta la importancia de la postura del cuerpo en la realización eficiente de las carreras de velocidad del atletismo.
- Escucha orientaciones sobre las técnicas básicas para la realización de las carreras:
  - La postura de salida se refiere a la posición que adopta un corredor antes de comenzar la carrera, y puede afectar su velocidad, eficiencia y capacidad para acelerar rápidamente.
    - ✓ Durante la carrera, la cabeza se encuentra de modo natural con la barbilla ligeramente baja, normalmente se dice que mirando a unos 15 metros hacia adelante del suelo y manteniendo la cabeza, el tronco y las caderas en una misma línea, es decir, como si formasen un bloque para de este modo aprovechar el trabajo activo de las piernas.



- ✓ El tronco se encuentra ligeramente inclinado, facilitando la acción del avance. Cuando mayor sea la velocidad, mayor será la inclinación. El tronco se moverá debido a la coordinación que precisa la mecánica de la carrera, ayudado por la acción de los brazos realizando un movimiento de torsión.



- Comente con sus compañeros (as) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de relevo.
- Organizados en equipos de cuatro integrantes, indagan sobre las carreras de relevos que existen y en las que otros compañeros de estudios han participado representando a su escuela. Comparte en plenarios la información.
- Escuchan orientaciones sobre la ejecución de las técnicas para los tipos de entregas en las **carreras de relevos**.
  - El primer relevista es el que tiene una salida más explosiva y el último el mejor esprinter, ya que juntos con la entrega son los tramos más importantes de la carrera. La entrega se clasifica en visual y no visual.
  - Técnicas de entrega
    - ✓ **Ascendente:** El deportista que entrega el testimonio, realiza un movimiento ascendente del brazo para entregar el testimonio. Aquel que recibe, extiende el brazo hacia atrás con la palma de la mano hacia abajo en forma de V invertida.



- ✓ **Descendente:** En esta técnica, el atleta entrega el testimonio realizando un movimiento descendente de la mano para hacer la entrega del testimonio. El deportista que recibe, debe tener la palma de la mano hacia arriba en forma de V.



- Participa en carreras sencillas de relevos (4 x 50) y (4 x 100) utilizando objetos fáciles de entregar aplicando las técnicas estudiadas.
- Comenta la importancia de las carreras con vallas como parte del atletismo para el desarrollo de habilidades en la vida cotidiana.
- Estudie siguiendo las indicaciones del docente las técnicas básicas de las carreras con vallas.

- La técnica para la carrera de vallas se divide en tres componentes, la salida, la carrera de velocidad y ritmo y el pasaje de la valla.
- **La salida:** se realiza a toda velocidad, el salto debe realizarse a la misma velocidad y con la pierna dominante.
- **Fase de aceleración:** el atleta apoya el pie adelantado sobre el **metatarso** completando el primer paso y luego va en **aumento**. La **pantorrilla** se mantiene paralela al suelo.



- **El paso entre vallas: el ritmo** y la longitud de la zancada son importantes, y obedecen a la coordinación muscular. La zancada muestra dos fases, de apoyo y vuelo.
  - **Pasaje:** tiene como objetivo mermar la pérdida de velocidad y el tiempo en el aire.
- Participa en la realización de los siguientes ejercicios preparatorios para la práctica de las carreras con vallas
- Carreras rítmicas sobre obstáculos: El objetivo es sortear los obstáculos utilizando el ritmo de las vallas rápidas. Ten en cuenta los siguientes aspectos:
- Marcar espacios de 1,5 metros separados 6-7 metros.
  - Ubicar obstáculos (cajas, pelotas) en los espacios.
  - Correr sobre los obstáculos con 3 pasos entre medio.
  - Ponte de pie sobre una pierna, lleva la otra hacia detrás apoyando el pie en un banco. Luego agáchate lentamente sobre la pierna que mantienes en el suelo. Recupera la posición tan rápido como puedas.
  - Agáchate ligeramente con los pies juntos y salta verticalmente. Utiliza un par de segundos entre saltos para estabilizarte.
  - Practica Skipping con una sola pierna elevando la rodilla tan alto como puedas.
  - Salta verticalmente utilizando solo los tobillos, sin impulsarte doblando las rodillas.
  - Agáchate ligeramente y salta explosivamente con los dos pies a la vez sobre un banco. Salta hacia atrás y vuelve a subir al banco como si el suelo fuera lava.
- Comenta la importancia de las carreras de resistencia para el desarrollo de las distintas actividades de la vida cotidiana que requieren mucho esfuerzo físico
- Organizados en equipos con participantes mixtos, mediante la designación de un monitor o monitora, realizan rutinas de ejercicios propuestos por los estudiantes o bien sugeridos por el estudiante monitor:
- Trotes en el lugar, Levantamiento de peso muerto con una sola pierna, sentadillas, planchas, zancadas.
  - Carrera Ligera: Se trata de iniciar siempre con una carrera ligera, de unos 5 u 8 minutos en base a tus necesidades. Se debe partir muy lentamente y acelerar gradualmente, recuerda que estás calentando tus músculos, no es una carrera ni competencia.
  - Salto con Patadas Hacia Atrás: La modalidad de ejecución es la misma del salto, pero los pies se mueven hacia atrás como si estuvieras tocando tus glúteos con los talones mientras corres. En este particular, es importante trabajar en la frecuencia, buscando desarrollar un movimiento fluido.
  - Participa en carreras de resistencia en tramos de 800 a 1200 metros:
    - ✓ Desarrolla la resistencia en la velocidad: El objetivo es poder mantener un ritmo cómodo, pero rápido, en toda la carrera, teniendo en cuenta que emplearás una gran cantidad de energía al correr a toda velocidad al final de la carrera.
    - ✓ Realiza entrenamiento para reducir las posibilidades de quedarte atrapado en medio del grupo, corriendo en conjunto para aprender a estar consciente de tu carrera sin golpear a la persona que esté frente a ti.
    - ✓ Corre de forma anaeróbica. En la última mitad de la carrera (de 350 a 400 m), el cuerpo se sentirá fatigado por correr casi a toda velocidad.

- ✓ Desarrolla esta capacidad corriendo 400 m a una velocidad más rápida que la normal; luego camina durante 2 minutos antes de repetirlo. Este entrenamiento de intervalos mejorará tu condición física anaeróbica.
- ✓ Finalmente realiza actividades de enfriamiento para evitar lesiones y ayudar a regresar gradualmente al cuerpo a su estado normal.
  - Camina un par de minutos, empezando con un ritmo más enérgico y luego, una caminata más lenta para dejar que el corazón regrese gradualmente a su ritmo normal.
  - Estira de nuevo durante 5 o 10 minutos para asegurarte de que los músculos no se contraigan demasiado por trabajar tan fuerte.

#### **Actividades de Evaluación Sugeridas para Noveno Grado**

- Comprueba que las niñas y niños explican en forma verbal y por escrito el origen, objetivo y disciplinas deportivas de las olimpiadas modernas
- Comprueba si las y los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de sus habilidades y capacidades
- Observa y registra si los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras de relevos para el desarrollo de habilidades motrices y sociales
- verifica que las y los estudiantes aplican las técnicas de las carreras con vallas para desarrollo de sus capacidades coordinativas
- Constata que las y los estudiantes aplican los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de su potencia corporal
- Verifica que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas de atletismo para la protección de su salud

Séptimo, Octavo y Noveno Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	3. Participa en actividades deportivas, culturales y recreativas, a fin de fortalecer la salud física y psicológica a nivel individual y colectivo.

Competencias de Grado		
Séptimo	Octavo	Noveno
3. Aplica los fundamentos técnicos de los deportes para desarrollar las capacidades físicas, destrezas y habilidades deportivas, que contribuyen a su salud física y emocional.		

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>		<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>		<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Destaca la historia y evolución del voleibol en el desarrollo de habilidades y destrezas motoras para la práctica deportiva	<b>1. Historia y evolución del Voleibol</b>	1. Explica la historia y evolución del Baloncesto en el desarrollo de la agilidad corporal para la práctica deportiva	<b>1. Historia y evolución del Baloncesto</b>	1. Reconoce la historia y evolución del futbol para el desarrollo emocional y las capacidades físicas en la práctica deportiva	<b>1. Historia y evolución del fútbol</b>
2. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronización en el movimiento locomotor	<b>2. Voleibol</b> 2.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Voleibol ➤ Recepción ➤ Saque ➤ Pases ➤ Boleo ➤ Remate ➤ Bloqueo 2.2. Juegos de aplicación	2. Utiliza los fundamentos técnicos del baloncesto para fortalecer la agilidad y la psicomotricidad	<b>2. Baloncesto</b> 2.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Baloncesto. ➤ Paradas ➤ Pivotes ➤ Botes y dribles ➤ Pases y recepciones con y sin desplazamiento. ➤ Tiros al aro y entradas 2.2. Juegos de estudio	2. Emplea los fundamentos técnicos del futbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades emocionales y sociales	<b>2. Fútbol</b> 2.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Fútbol: 2.2. Conducción, pases, recepción, tiros, cabeceo 2.3. Saque de banda y disparos al marco. 2.4. Técnicas del portero, regate 2.5. Juegos de aplicación
3. Utiliza los fundamentos técnicos del baloncesto para desarrollar la agilidad y la psicomotricidad	<b>3. Baloncesto</b> 3.1 Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Baloncesto. ➤ Paradas ➤ Pivotes ➤ Botes y dribles	3. Emplea los fundamentos técnicos del futbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades	<b>3. Fútbol</b> Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Fútbol: 3.1 Conducción, pases, recepción, tiros, cabeceo	3. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronización en el movimiento locomotor	<b>3. Voleibol</b> 3.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Voleibol ➤ Recepción ➤ Saque



Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>		<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>		<b>Unidad III:</b> Fundamentos técnicos básicos de los Deportes <b>Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)</b>	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>4. Emplea los fundamentos técnicos del fútbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades socioemocionales</p> <p>5. Practica actividades físicas y deportivas a fin de fortalecer la salud física y psicológica</p>	<p>➤ Pases y recepciones con y sin desplazamiento.</p> <p>➤ Tiros al aro y entradas</p> <p>3.2 Juegos de estudio</p> <p><b>4. Fútbol</b></p> <p>4.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Fútbol:</p> <p>➤ Conducción, pases, recepción, tiros, cabeceo</p> <p>➤ Saque de banda y disparos al marco.</p> <p>➤ Técnicas del portero, regate</p> <p>4.2. Juegos de aplicación</p>	<p>emocionales y sociales</p> <p>4. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronidad en el movimiento locomotor</p> <p>5. Practica actividades físicas y deportivas para fortalecer la salud</p>	<p>➤ Saque de banda y disparos al marco.</p> <p>➤ Técnicas del portero, regate</p> <p>3.2 Juegos de aplicación</p> <p><b>4. Voleibol</b></p> <p>4.1 Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Voleibol</p> <p>➤ Recepción</p> <p>➤ Saque</p> <p>➤ Pases</p> <p>➤ Boleo</p> <p>➤ Remate</p> <p>➤ Bloqueo</p> <p>4.2 Juegos de aplicación</p>	<p>4. Utiliza los fundamentos técnicos del baloncesto para fortalecer la agilidad y la psicomotricidad</p> <p>5. Practica actividades recreativas y deportivas para fortalecer su salud física</p>	<p>➤ Pases</p> <p>➤ Boleo</p> <p>➤ Remate</p> <p>➤ Bloqueo</p> <p><b>3.2. Juegos de aplicación</b></p> <p><b>4. Baloncesto</b></p> <p><b>4.1. Fundamentos técnicos básicos para el aprendizaje del Baloncesto.</b></p> <p>➤ Paradas</p> <p>➤ Pivotes</p> <p>➤ Botes y dribles</p> <p>➤ Pases y recepciones con y sin desplazamiento.</p> <p>➤ Tiros al aro y entradas</p> <p><b>4.2. Juegos de estudio</b></p>

### Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Séptimo Grado

- Indaga sobre la historia y evolución del voleibol destacando la incidencia de este deporte en el desarrollo de habilidades y destrezas motoras a través de su realización como practica recreativa o bien deportiva, en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana.
- Comparte la información obtenida en plenarios dando a conocer en carteles y papelógrafo síntesis de la historia y la evolución del voleibol.
- Converse con el (la) docente y compañeros (as) sobre sus experiencias en cuanto al Voleibol haciendo énfasis en su utilidad práctica en la vida diaria y en los procedimientos de juego.
- Dialogue con sus compañeros(as) acerca de sus conocimientos y experiencia en cuanto al Voleibol.

- Estudie con sus compañeros (as) utilizando un gráfico los procedimientos del juego.
- Realice saques utilizando materiales livianos del medio.
- Previa demostración de la técnica del saque frontal bajo de parte del docente
- Estudie de igual forma el saque frontal alto y el pase voleo y la recepción.
- Efectúe juegos de estudio aplicando lo aprendido.
- Explique con ejemplos sencillos la posibilidad que existe de laborar en un futuro cercano como jugador, profesor, entrenador, árbitro, cronista, etc. de este deporte.
- Converse con el (la) docente y compañeros (as) sobre sus experiencias en cuanto al baloncesto haciendo énfasis en los procedimientos de juego.
- Siguiendo el ejemplo de un monitor o el (la) docente realice paradas y pivotes.
- Estudie de la misma forma la técnica del bote y el drible, los pases y recepciones.
- Realice juegos de estudio aplicando lo aprendido
- Explique con ejemplos sencillos la utilidad práctica en la vida diaria del baloncesto, destacando la posibilidad que existe de laborar en un futuro cercano como jugador, profesor, entrenador, árbitro., cronista, etc. de este deporte.
- Comparta con sus compañeros (as) y el docente sus conocimientos y experiencia en cuanto al Fútbol.
- Utilizando un gráfico estudie con sus compañeros (as) los procedimientos del juego.
- Practique en equipos las técnicas fundamentales sin balón (distintos tipos de desplazamientos) y las técnicas fundamentales con balón (toques del balón en el lugar, caminando, trotando siguiendo el ejemplo de un monitor o el docente.
- Organizados en equipos de participantes mixtos, ejercitan las técnicas de regate del portero, explicando cada forma de práctica.
  - Técnica de usar la parte interna de tus pies: La ventaja de driblar con el interior del pie es que es más fácil burlar a tu oponente porque tienes control sobre la posición del balón y puedes manipularlo fácilmente.
  - Técnica para botar el balón usando la parte externa del pie: La debilidad de driblar con la parte exterior del pie es que es difícil burlar al oponente desde el lado derecho cuando se usa el pie derecho y viceversa. Además, solo puede regatear lentamente porque la precisión del pie externo no es suficiente para regatear rápidamente.
  - La técnica de botar el balón con el dorso del pie: En el fútbol, la técnica básica de driblar con la espalda es la más popular y la más utilizada. Aparte de ser simple, resulta que hay otras ventajas para los jugadores, ya sabes.
- Efectúe juegos de estudio aplicando lo aprendido.
- Explique con ejemplos sencillos la utilidad práctica en la vida diaria del Fútbol, destacando la posibilidad que existe de laborar en un futuro cercano como jugador, profesor, entrenador, árbitro, cronista, etc. de este deporte.

### **Actividades de Evaluación Sugeridas para Séptimo Grado**

- Verifica que los estudiantes destacan la historia y evolución del voleibol en el desarrollo de habilidades y destrezas motoras para la práctica deportiva
- Constata que las y los estudiantes Emplea los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronidad en el movimiento locomotor
- Verifica que los estudiantes utilizan las técnicas del baloncesto para desarrollar la agilidad y la psicomotricidad
- Comprueba que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos del futbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades socioemocionales
- Constata que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas para fortalecer la salud física y psicológica

### **Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Octavo Grado**

- Indaga sobre la historia y evolución del baloncesto destacando la incidencia de este deporte en el desarrollo de la agilidad y la motricidad corporal a través de su realización como practica recreativa o bien deportiva, en los diferentes espacios que se desenvuelve.
- Comparte la información obtenida en plenarios dando a conocer en un pequeño mural la síntesis de la historia y la evolución del 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.
- Repase la técnica de las paradas, botes y dribles mediante diversos ejercicios.
- Estudie la técnica de los pases y recepciones con y sin desplazamiento, los tiros al aro y entradas siguiendo las indicaciones del (la) docente, sin balón, luego utilizando materiales livianos del medio y finalmente con el balón de juego.
- Realice juegos de estudio aplicando toda la técnica aprendida.
- Comente 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.
- Converse con el docente y compañeros (as) sobre sus experiencias en cuanto al fútbol haciendo énfasis en los procedimientos de juego.
- Efectúe ejercicios de repaso de técnicas fundamentales sin y con balón y desplazamientos con finta.
- Imitando la demostración de un monitor (a) o el (la) docente estudie los golpes con el empeine del pie y cabecear y la finta, drible y cabecear con ayuda.
- Realice juegos de estudio aplicando toda la técnica aprendida.
- Organizados en equipos de participantes mixtos, ejercitan las técnicas de regate del portero, explicando cada forma de práctica.
  - Técnica de usar la parte interna de tus pies: La ventaja de driblar con el interior del pie es que es más fácil burlar a tu oponente porque tienes control sobre la posición del balón y puedes manipularlo fácilmente.

- Técnica para botar el balón usando la parte externa del pie: La debilidad de driblar con la parte exterior del pie es que es difícil burlar al oponente desde el lado derecho cuando se usa el pie derecho y viceversa. Además, solo puede regatear lentamente porque la precisión del pie externo no es suficiente para regatear rápidamente.
  - La técnica de botar el balón con el dorso del pie: En el fútbol, la técnica básica de driblar con la espalda es la más popular y la más utilizada. Aparte de ser simple, resulta que hay otras ventajas para los jugadores, ya sabes.
- 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.
  - Repase la técnica de los saques, pases y recepciones mediante diversos ejercicios.
  - Estudie la técnica del remate siguiendo las indicaciones del (la) docente, sin balón, luego utilizando materiales livianos del medio y finalmente con el balón de juego.
  - Realice juegos de estudio aplicando toda la técnica aprendida.

### **Actividades de Evaluación Sugeridas para Octavo Grado**

- Verifica que las niñas y niños explican la historia y evolución del baloncesto en el desarrollo de la agilidad corporal para la práctica deportiva.
- Constata que las y los estudiantes utilizan las técnicas del baloncesto para fortalecer la agilidad y la psicomotricidad
- Verifica que los estudiantes emplean las técnicas del futbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades emocionales y sociales.
- Comprueba que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronidad en el movimiento locomotor.
- Constata que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas para fortalecer la salud

### **Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Noveno Grado**

- Indaga sobre la historia y evolución del futbol destacando la importancia de este deporte en el desarrollo de las emociones y las capacidades físicas corporales a través de su realización como practica recreativa o bien deportiva, en los diferentes espacios que se desenvuelve.
- Comparte la información obtenida en plenarios dando a conocer en un pequeño mural la síntesis de la historia y la evolución del futbol.
- Comente 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.
- Estudie la técnica del centro, el control del balón, la conducción, corte, despeje, regate, pase, recepción, saque de banda y disparos al marco, siguiendo demostración e indicaciones de parte del (la) docente.
- Realice ejercicios sin el balón y luego efectúelos utilizando objetos o balones livianos, para finalmente hacerlo utilizando el balón oficial.
- Realice ejercicios y juegos de estudio para fijar los movimientos técnicos aprendidos.

- Organizados en equipos de participantes mixtos, ejercitan las técnicas de regate del portero, explicando cada forma de práctica.
  - Técnica de usar la parte interna de tus pies: La ventaja de driblar con el interior del pie es que es más fácil burlar a tu oponente porque tienes control sobre la posición del balón y puedes manipularlo fácilmente.
  - Técnica para botar el balón usando la parte externa del pie: La debilidad de driblar con la parte exterior del pie es que es difícil burlar al oponente desde el lado derecho cuando se usa el pie derecho y viceversa. Además, solo puede regatear lentamente porque la precisión del pie externo no es suficiente para regatear rápidamente.
  - La técnica de botar el balón con el dorso del pie: En el fútbol, la técnica básica de driblar con la espalda es la más popular y la más utilizada. Aparte de ser simple, resulta que hay otras ventajas para los jugadores, ya sabes.
- 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.
- 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 Sugeridas para Noveno Grado**

- Comprueba que las niñas y niños reconocen la historia y evolución del futbol para el desarrollo emocional y las capacidades físicas en la práctica deportiva
- Verifica que los estudiantes emplean las técnicas del futbol para mejorar las capacidades físicas y las habilidades emocionales y sociales.
- Comprueba que los estudiantes emplean las técnicas del voleibol para el desarrollo de la fuerza muscular y la sincronidad en el movimiento locomotor.
- Constata que las y los estudiantes utilizan las técnicas del baloncesto para para fortalecer la agilidad y la psicomotricidad
- Constata que las y los estudiantes practican actividades físicas y deportivas para fortalecer su salud física.

Séptimo, Octavo y Noveno Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
<b>Identidad personal social y emocional</b>	Formación del carácter Practica acciones para mejorar sus relaciones interpersonales y una convivencia sana en juegos prácticos de ajedrez	4. 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.

Competencias de Grado		
Séptimo	Octavo	Noveno
4. Participa en juegos y torneos prácticos de ajedrez, para utilizar los mates básicos, jaques y las tácticas, así como las fases de una partida de ajedrez.	4. Practica el juego del ajedrez, para el desarrollo de habilidades cognitivas, la concentración y la toma de decisiones en los diferentes ámbitos de la vida real	4. Practica el juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que le permiten la realización exitosa de sus tareas escolares

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
<b>Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C</b> (6 sesiones de 20 minutos)		<b>Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C</b> (6 sesiones de 20 minutos)		<b>Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C</b> (6 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Destaca la importancia y los beneficios del ajedrez para fortalecer las habilidades creativas y el aprendizaje	1. Importancia y beneficios del ajedrez ➤ Historia de los campeonatos mundiales del Ajedrez	1. Explica la influencia del ajedrez en el desarrollo humano.	1. Influencia del ajedrez en el desarrollo humano.	1. Explica la importancia y los beneficios del ajedrez para desarrollar las habilidades creativas	1. Importancia y beneficios del ajedrez
2. Reconoce los jaques, la notación y los movimientos especiales del ajedrez al realizar ejercicios prácticos y partidas rápidas	2. Recordando lo aprendido ➤ El Jaque y el jaque mate ➤ Anotación algebraica ➤ Competencias prácticas ➤ Movimientos especiales	2. Aplica las fases del juego de ajedrez al realizar ejercicios prácticos	2. Recordando lo aprendido: 2.1. Fases del juego de ajedrez ➤ Apertura ➤ Medio Juego ➤ Final	2. Reconoce en la historia del ajedrez los ajedrecistas destacados de Nicaragua.	2. Historia de Ajedrecistas destacados a nivel Nacional.
3. Aplica las fases de una partida de ajedrez al realizar ejercicios prácticos	3. Fases de una partida de Ajedrez. ➤ Apertura ➤ Medio juego	3. Reconoce las leyes actuales para la práctica del ajedrez.	3. Actualización de las leyes de Ajedrez	3. Aplica los movimientos especiales y tácticas del ajedrez al realizar ejercicios prácticos	3. Recordando lo aprendido
		4. Practica la técnica del mate en 2 y 3 jugadas en ejercicios prácticos	4. Mates en 2 y 3 jugadas	4. Muestra habilidades de trabajo colaborativo en la elaboración de	4. Elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio.

Séptimo Grado		Octavo Grado		Noveno Grado	
Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C (6 sesiones de 20 minutos)		Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C (6 sesiones de 20 minutos)		Unidad V: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C (6 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
4. Practica en torneos los mate en una jugada y los mates básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Final</li> </ul> 4. Torneos prácticos <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mate en una jugada</li> <li>➤ Mates básicos</li> </ul>	5. Aplica las tácticas de ajedrez al realizar ejercicios prácticos	5. Táctica: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ataque doble</li> <li>➤ Clavada</li> <li>➤ Desviación</li> <li>➤ Atracción</li> <li>➤ Ataque de rayos X</li> </ul>	juegos de ajedrez con recursos del medio	
5. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con materiales del medio	5. Elaboración de juegos de ajedrez con materiales del medio.	6. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio	6. Elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio.	5. Practica acciones para mejorar sus relaciones interpersonales y una convivencia sana en juegos prácticos de ajedrez	
6. Practica mejores relaciones interpersonales en los juegos prácticos de ajedrez		7. Practica acciones para mejorar su carácter mediante juegos prácticos de ajedrez			

#### Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Séptimo Grado

- Comenta en plenarios la importancia y los beneficios del ajedrez para el desarrollo de habilidades creativas que permiten un aprendizaje ideal en las diferentes asignaturas de estudios.
- Indaga con sus compañeros la historia de los campeones mundiales del Ajedrez y lo comparte en plenario
- Organizados en equipos elaboran un mural con la información obtenida
- Conformados en equipos de participantes mixtos (varones y mujeres) realizan partidas rápidas para ejercitar los movimientos especiales y los jaques básicos estudiados.
- Organizados en seis equipos, practican los mates básicos, movimientos especiales y notación algebraica utilizando tableros de ajedrez con sus respectivas piezas, de acuerdo a la siguiente orientación:
  - Equipo#1 y 2: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de Jaque y jaque mate
  - Equipo#1 y 2: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de movimientos especiales

- Equipo#1 y 2: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de notación algebraica
  - Presenta en plenarios las actividades realizadas y explican sus conclusiones
- Indaga en equipos de 4 integrantes las fases de una partida de ajedrez y presenta en papelógrafo la información obtenida.
- A partir de un tablero resuelve en equipo actividades prácticas sobre las fases de una partida de ajedrez:
- Se entrega a cada equipo conformado un tablero dibujado en hoja de papel tamaño carta y completan la asignación:
    - ✓ Equipo #1: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de una apertura en ajedrez.
    - ✓ Equipo #2: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de un medio juego
    - ✓ Equipo #3: plantea y ejercita el procedimiento para la realización de un final en el juego
- Organizados en grupos de 6 integrantes realizan juegos prácticos para ejercitar las fases de una partida de ajedrez, en el menor tiempo posible para rotar participantes, de modo que todos interactúen en la actividad.

En equipos observa las siguientes figuras de ajedrez y escribe la fase de juego que se plantea en cada una:

a) \_\_\_\_\_

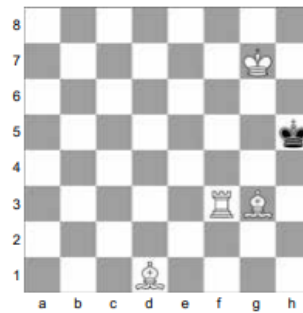
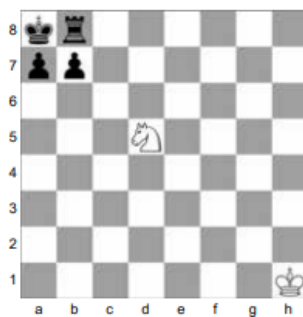
b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_



- Observa en tableros las posiciones que ocupan las piezas para la realización de un mate en una jugada:

- ✓ Describe las posiciones que ocupan las piezas blancas en el mate en una jugada.





- Organizados en parejas y con ayuda de compañeros y el docente elabora un tablero de ajedrez utilizando materiales del medio como papel blanco, cartulina, cartón, plywood, lamina de poroplast, tabla a la medida y otros que sean de utilidad.
- Participan en la realización de juegos prácticos, ejercitando las fases del juego y las jugadas estratégicas (mate en una jugada y mates básicos)

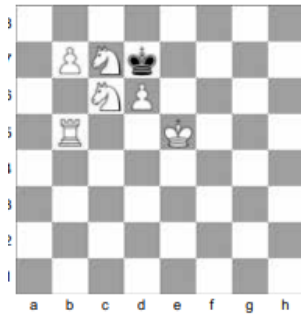
#### **Actividades de evaluación sugeridas para Séptimo Grado**

- Verifica que las y los estudiantes destacan la importancia y los beneficios del ajedrez para el fortalecimiento de las habilidades creativas
- Constata que las y los estudiantes reconocen los jaques, la notación y los movimientos especiales del ajedrez en partidas rápidas
- Comprueba que los estudiantes aplican las fases de una partida de ajedrez en ejercicios prácticos del juego
- Verifica que las y los estudiantes practican los mate en una jugada y los mates básicos en torneos prácticos
- Comprueba que las y los estudiantes muestran su habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con materiales del medio
- Constata que las y los estudiantes practican mejores relaciones interpersonales en las actividades prácticas de ajedrez

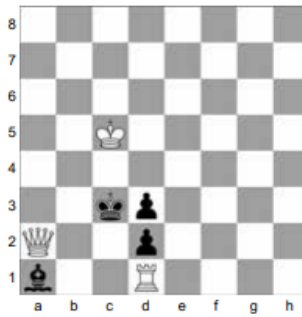
#### **Actividades de Aprendizaje Sugeridas para Octavo Grado**

- Organizados en equipos indagan sobre la importancia y los beneficios del ajedrez para desarrollar habilidades y destrezas que nos sirvan para realizar actividades de nuestra vida diaria con creatividad
- Participa en competencias sobre las fases del juego de ajedrez, planteando situaciones de juego en la que otros equipos observan y comparten las características que presentan las partidas en sus tres fases. (posición de las piezas, movimientos relevantes realizados, estrategias realizadas, dominio de los movimientos).
- Indaga en equipos las leyes actuales que se han establecido para la práctica del ajedrez.
- Presenta en un plenario las leyes o normas básicas y las de competición del ajedrez, explicando la importancia para la práctica del juego
- Observa en tableros las posiciones que ocupan las piezas para la realización de un mate en una, dos o tres jugadas y realizan las siguientes actividades:
  - En las siguientes figuras de partidas, escribe la notación algebraica para el mate en 2 jugadas (juegan las blancas)
    - ✓ Equipo#1 y 2: Explica la notación para la situación del tablero a)
    - ✓ Equipo#3 y 4: Explica la notación para la situación del tablero b)
    - ✓ Equipo#5 y 6: Explica la notación para la situación del tablero c)

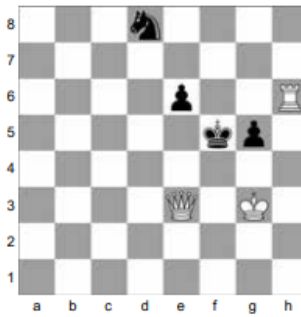
a)



b)



c)

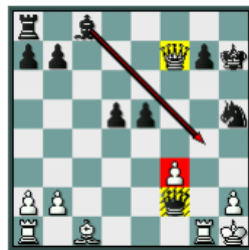


✓ Presenta en plenarios las actividades realizadas y explican sus conclusiones

- Organizados en equipos y haciendo uso de un tablero de ajedrez, plantean el mate en tres jugadas y lo presentan en plenario.
  - Se organiza a nivel interno de la clase un recorrido por cada equipo para valorar el planteamiento del jaque en tres jugadas.
- Participa en juegos prácticos de ajedrez para la realización de las distintas tácticas en el juego de ajedrez y comenta la importancia de cada una de ellas en la partida.
- El ataque doble, es un elemento táctico que aparece cuando tras realizar una jugada, quedan amenazadas varias piezas del contrario, ello incluye una posible amenaza de mate.



- La Clavada no es más que una jugada, en que una pieza inmoviliza a otra enemiga, porque de ser movida ésta, se capturaría una pieza de valor superior.

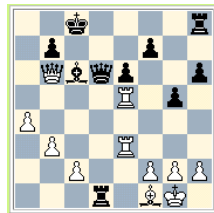


- La desviación, tema táctico donde una pieza del oponente es alejada del control de una casilla o de una tarea importante que estuviera desempeñando.



- La atracción es una figura táctica que consiste en atraer determinada(s) pieza(s) enemiga(s), a base de sacrificios, con el fin de dar mate al rey adversario.

- ✓ Ejemplo sencillo de atracción que permite ganar la dama: Las negras juegan 1. ...Txf1+! 2.Rxf1 y con el jaque descubierto 2. ...Axf2+, fuerzan la ganancia de la dama blanca.



- Los rayos X es un ataque que consiste en que el movimiento de una pieza está siendo tapado por una pieza del bando contrario.

- ✓ El peón está clavado y no puede coronar, pero hay un recurso oculto:

1. Db3+ Dxb3
2. b8=D+ ganando la dama gracias a una radiación



- Organizados en parejas y con ayuda de compañeros y el docente elabora un tablero de ajedrez utilizando materiales del medio tales como papel blanco, cartulina, cartón, plywood, lamina de poroplast, tabla a la medida y otros que sean de utilidad.

### Actividades de evaluación sugeridas para Octavo Grado

- Verifica que las y los estudiantes explican la influencia del ajedrez en el desarrollo humano
- Constata que las y los estudiantes aplican las fases del juego de ajedrez al realizar ejercicios prácticos
- Comprueba que los estudiantes reconocen las leyes actuales para la práctica del ajedrez.
- Verifica que las y los estudiantes practican las técnicas del mate en dos y tres jugadas especiales
- Comprueba que las y los estudiantes aplican las tácticas de ajedrez en ejercicios prácticos

- Constata que las y los estudiantes practican acciones para mejorar su carácter mediante juegos prácticos de ajedrez

### **Actividades de Aprendizaje Sugeridas para Noveno Grado**

- Comenta en plenarios la importancia y los beneficios del ajedrez para el desarrollo de habilidades creativas que permiten un aprendizaje ideal en las diferentes asignaturas de estudios.
- Elabora una lista de beneficios en su aprendizaje que se obtienen con la práctica del ajedrez.
- Indaga sobre la historia de los ajedrecistas que ha tenido Nicaragua en este deporte, valorando su aporte a la promoción del ajedrez en el ámbito educativo
- Presenta en plenario la información obtenida mediante un papelógrafo que comparte en un mural alusivo al ajedrez
- Participa en juegos prácticos de ajedrez para ejercitar las fases de una partida, la realización de las tácticas y jugadas especiales
- Se organiza en equipos de cuatro integrantes mixtos (varones y mujeres) para la realización de pequeños torneos a nivel de sección y seleccionar el equipo ganador que demuestre su dominio en el juego de ajedrez empleando todos los movimientos, técnicas y tácticas del ajedrez.
- Organizados en equipos elaboran resumen de las generalidades del ajedrez en un papelógrafo y lo comparten en un plenario.
- Organiza competencias entre sus compañeros promoviendo la igualdad en la participación

### **Actividades de evaluación sugeridas para Noveno Grado**

- Verifica que las y los estudiantes explican la influencia del ajedrez para desarrollar las habilidades creativas
- Constata que las y los estudiantes reconocen en la historia del ajedrez los ajedrecistas destacados de Nicaragua.
- Comprueba que los estudiantes aplican los movimientos especiales y tácticas del ajedrez al realizar ejercicios prácticos
- Verifica que las y los estudiantes muestran habilidades de trabajo colaborativo
- Constata que las y los estudiantes practican acciones para mejorar sus relaciones interpersonales y una convivencia sana en juegos prácticos de ajedrez

### **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).

## Webgrafía

- <http://manueljmoreno.blogspot.com/2012/01/juegos-para-mejorar-la-velocidad.html>
- [https://www.cuatro.com/deportes/otros-deportes/entrenamiento-juegos-agilidad-ninos-be5m\\_18\\_3014820384.html](https://www.cuatro.com/deportes/otros-deportes/entrenamiento-juegos-agilidad-ninos-be5m_18_3014820384.html)
- <https://www.eedeporte.com/tecnicas-carrera-atletismo-beneficios/>
- <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20200828/482909298448/tecnica-de-carrera-5-claves-y-5-ejercicios-para-mejorarla.html>
- <https://nocorrasvuela.com/fases-de-la-carrera/>
- [https://www.alipso.com/monografias3/Tecnica\\_de\\_partida\\_y\\_llegada\\_en\\_carreras\\_de\\_velocidad\\_de\\_atletismo/index.php](https://www.alipso.com/monografias3/Tecnica_de_partida_y_llegada_en_carreras_de_velocidad_de_atletismo/index.php)
- <https://deportesindividualesjuanma.blogspot.com/p/salida-alta.html>
- <https://studylib.es/doc/5416275/tipos-de-salidas-en-las-carreras-de-atletismo-salida>
- [https://es.wikibooks.org/wiki/Carreras\\_de\\_medio\\_fondo\\_y\\_fondo/T%C3%A9cnica/Texto\\_completo#Fases%20de%20Las%20Pruebas%20de%20Medio%20Fondo%20Y%20Fondo](https://es.wikibooks.org/wiki/Carreras_de_medio_fondo_y_fondo/T%C3%A9cnica/Texto_completo#Fases%20de%20Las%20Pruebas%20de%20Medio%20Fondo%20Y%20Fondo)
- <https://www.entrenamiento.com/atletismo/velocidad/mejores-ejercicios-mejorar-velocidad-carrera/>
- Stholer, C. 10 Exercises to Increase Your Running Speed. Para Livestrong [Revisado en abril de 2017]
- <https://www.euston96.com/carrera-de-vallas/#Fases%20de%20La%20Carrera%20de%20Vallas>
- <https://anaeducacionfisica.es/wp-content/uploads/2020/04/ATLETISMO.pdf>
- <https://feda.org/feda2k16/wp-content/uploads/Leyes2018.pdf>
- <http://www.ajedrezdeataque.com/17%20Aprendizaje/Tactica/Rayos/X.htm>
- <https://clauberfm.files.wordpress.com/2020/05/edami-la-desviacion.pdf>
- <https://clauberfm.files.wordpress.com/2020/05/edami-la-clavada.pdf>
- [http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED\\_MAIN/PAPELERA/UNIDAD/COPY\\_OF\\_CULTURA\\_Y\\_DEPORTE/DEPORTES/ESCUELAAJEDREZ/DESCARGAS/ATAQUE%20DOBLE.PDF#:~:text=1](http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/PAPELERA/UNIDAD/COPY_OF_CULTURA_Y_DEPORTE/DEPORTES/ESCUELAAJEDREZ/DESCARGAS/ATAQUE%20DOBLE.PDF#:~:text=1)