



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
QUINTA UNIDAD PEDAGÓGICA
DÉCIMO Y UNDÉCIMO 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 Rodríguez

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 practica 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 activas y participativas, con un nivel mayor de profundidad.

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

**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
DESARROLLO PERSONAL, SOCIAL Y EMOCIONAL.										
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
DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN Y EL TALENTO ARTÍSTICO Y CULTURAL										
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	-	-	-	-
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO LÓGICO Y CIENTÍFICO										
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
TOTAL	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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 enfocado 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>1. Desarrollo personal, social y emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Creciendo en Valores. – Derechos y Dignidad de las mujeres – Educación para Aprender, Emprender, Prosperar. – Estudios Sociales (Historia y Geografía). – Educación Física y Práctica Deportiva. 	<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>2. Desarrollo de las habilidades de la comunicación y el talento artístico y cultural:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lengua y Literatura – Lengua Extranjera (Inglés) 	<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 ideas, emociones y sentimientos mediante la comprensión y producción de textos; esto</p>

Áreas Curriculares	Descriptorios
<ul style="list-style-type: none"> – Talleres de Arte y Cultura. 	<p>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>3. Desarrollo del pensamiento lógico y científico:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Matemática – Conociendo mi Mundo (Aprendizajes que se desarrollan en primero y segundo grado como parte del plan de estudio) – Ciencias Naturales – Física – Química – Biología 	<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	Descriptorios
Competencia Alcanzada	Aprendizaje Avanzado AA	Logra evidenciar de forma sobresaliente las habilidades esperadas en los indicadores de logros para el alcance de las competencias de grado.
	Aprendizaje Satisfactorio AS	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 AF	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 AA	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 AS	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 AF	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 AI	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 las diferentes habilidades motrices básicas y capacidades físicas propias de su edad, su estado emocional en función de sus facultades.
2. Demuestra los beneficios de la Educación física orientados hacia la valoración del deporte con carácter educativo y su desarrollo vinculado a las exigencias del entorno social y cultural.
3. Vivencia y promueve la práctica de valores, la convivencia armónica, la cultura de paz y el enfoque de género y generacional en los diferentes ámbitos en que se desenvuelve.
4. Demuestra capacidades físicas y habilidades psicomotrices a través distintos ejercicios, aplicando las técnicas adquiridas, a fin de contribuir al fortalecimiento de su carácter y desarrollo físico y mental evitando el consumo de sustancias psicoactivas.
5. Aplica hábitos de nutrición saludable y responsable al consumir alimentos que favorecen su desarrollo físico y biológico y le permiten la práctica equilibrada de ejercicios físicos en sus dimensiones recreativas y deportivas.
6. Muestra en la práctica valores y actitudes positivas que propician su desarrollo personal en igualdad de oportunidades y condiciones, la cultura de paz, el enfoque de género en los diferentes ámbitos de su interacción social.
7. Demuestra autonomía en la realización de los distintos eventos del atletismo, al aplicarlos con técnicas, estrategias que mejoran el rendimiento de sus capacidades físicas básicas y destrezas motoras en un ambiente sano.
8. Demuestra en su vida diaria la aplicación de los fundamentos técnicos de los deportes con balón (voleibol, baloncesto, futbol) y béisbol para el desarrollo de sus facultades físicas y deportivas en su formación personal, ética y moral en interacción con los demás.
9. Manifiesta sensibilidad, entrega y dedicación al integrarse en la práctica de los distintos deportes con equidad, propiciando su desarrollo armónico psicosocial y deportivo en la vida cotidiana
10. Valora el estado de las capacidades físicas básicas adquiridas que propician el desarrollo corporal y mental para la realización de diversas actividades físicas, enfatizando en la aptitud física de mayor interés para la formación deportiva

Distribución de Unidades y su carga horaria

Décimo Grado			
Semestre	No de Unidad	Nombre de la Unidad	Carga Horaria
			Conforme contenidos
I Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	16 H/C
	II	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	11 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
II Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	9 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
	Total, Tiempo		

Undécimo Grado			
Semestre	No de Unidad	Nombre de la Unidad	Carga Horaria
			Conforme contenidos
I Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	16 H/C
	II	Fundamentos técnicos básicos de Atletismo	11 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
II Semestre	I	Ejercicios de Desarrollo Físico General	9 H/C
	III	Fundamentos técnicos básicos de los Deportes	7 H/C
	IV	Jugando Ajedrez	3 H/C
	Total, Tiempo		

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.

Décimo y Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Identidad Personal, Social y Emocional	Formación del carácter	1. 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	
Décimo Grado	Undécimo Grado
1. Emplea los ejercicios de desarrollo físico general para el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas que favorecen la salud física, la práctica de valores y la convivencia pacífica en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 2 H/C Teoría básica: 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 15 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 2 H/C Teoría básica: 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 15 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Explica el encargo social de la educación física para el desarrollo de aptitudes y capacidades físicas	1. Encargo social de la EEFF.	1. Explica la importancia y beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana.	1. Utilidad de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana
2. Emplea las pruebas de eficiencias físicas para determinar el desarrollo de sus cualidades físicas y habilidades motrices	2. Pruebas de Eficiencias físicas 2.1. Abdominales 2.2. Salto Largo sin impulso, 2.3. Velocidad 2.4. Planchas 2.5. Resistencia cardiovascular (Recopilar datos de edad, talla y peso.)	2. Utiliza las pruebas de eficiencias físicas para comprobar el desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices	2. Pruebas de Eficiencias físicas 2.1. Abdominales 2.2. Salto Largo sin impulso, 2.3. Velocidad 2.4. Planchas 2.5. Resistencia cardiovascular (Recopilar datos de edad, talla y peso)
3. Emplea los ejercicios de organización, para el desarrollo de hábitos de orden y disciplina en las actividades físicas	3. Ejercicios de organización y control. 3.1. Numeraciones 3.2. Despliegues 3.3. Repliegues 3.4. Formaciones 3.5. Giros 3.6. Marchas con conteo y con cambios de ritmo.	3. Emplea los ejercicios de organización y control para el fortalecimiento de orden y disciplina en las actividades físicas, recreativas y deportivas	3. Ejercicios de organización y control. 3.1. Numeraciones 3.2. Despliegues 3.3. Repliegues 3.4. Formaciones 3.5. Giros 3.6. Marchas con conteo y cambios de ritmo y evoluciones sobre la marcha.
4. Emplea ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus	4. Fuerza: 4.1. Planchas		

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 2 H/C Teoría básica: 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 15 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)		Unidad I: Ejercicios De Desarrollo Físico General Tiempo: 2 H/C Teoría básica: 8 H/C PEF (4 IS+4 IIS) 15 H/C EDFG (56 sesiones de 10 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
habilidades motrices y capacidades físicas. 5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico y bienestar general 6. Practica ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales en las actividades físicas de la vida cotidiana 7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida y precisa 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	4.2. Abdominales 4.3. Empujes 4.4. Tracciones 4.5. Suspensiones 4.6. Transporte de compañeros 5. Flexibilidad: 5.1. Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos. 6. Equilibrio: 6.1. Variadas acrobacias 6.2. Ejercicios variados 7. Agilidad: 7.1. Carreras con cambios repentinos de dirección 7.2. Actividades de acción y reacción rápida. Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia y relacionadas a con la unidad de deportes	4. Utiliza ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades fundamentales 5. Practica ejercicios variados de flexibilidad para mejorar el rendimiento físico 6. Utiliza ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales 7. Practica ejercicios variados de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida 8. Practica los ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana	4. Ejercicios de Fuerza: 4.1. Planchas 4.2. Abdominales 4.3. Empujes, 4.4. Tracciones: carretillas normales e invertidas traslado en forma individual de un compañero del mismo peso y ejercicios variados. 5. Ejercicios de Flexibilidad: 5.1. Estiramientos, flexiones y torsiones en distintas posiciones con y sin implementos en forma individual, en parejas y en grupos. 6. Equilibrio: 6.1. Variadas acrobacias 6.2. Ejercicios variados 7. Agilidad: 7.1. Carreras con cambios repentinos de dirección 7.2. Actividades de acción y reacción Incluir en cada uno actividades combinadas de velocidad y resistencia

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo grado

- Promueva la reflexión en pequeños equipos de trabajo en la cancha sobre el encargo social de la educación física, en los ámbitos cultural, social, laboral y de medicina preventiva. Realizar intercambios de ideas en plenario. Consolidación de conceptos y perspectivas.
- Organizados en círculos, filas o hileras con distancias considerables para realizar con amplitud los movimientos.
- Ejecutan de forma lenta y progresiva los ejercicios para calentar los órganos, músculos y articulaciones y prepararse para la tarea principal.
- Ejecuta las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
 - ✓ Escuchan las orientaciones para la realización adecuada de las pruebas, así como las reglas y procedimientos de ejecución.
 - ✓ Se organizan en parejas para ejecutar las pruebas, colaborándose mutuamente para ejecutar cada prueba de forma correcta y de acuerdo a sus capacidades y habilidades.
 - ✓ Presentan los resultados de las pruebas con honestidad y responsabilidad
 - ✓ Solicitar información básica individual a los estudiantes: Talla, peso, edad, en las PEF iniciales y finales. Incluir en las PEF finales los datos de permanencia de cada sección y grado que refleje el aumento o disminución de los estudiantes por los factores de nuevos ingresos o traslados.

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

- Indaga en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y comparte en plenario las conclusiones de su equipo.

- Ejercite la fuerza de sus abdominales y sus miembros superiores e inferiores efectuando los ejercicios conjuntamente con sus compañeros y compañeras. mediante suspensiones en ramas de árboles o trapecios, elevación de piernas en suspensión, planchas en sólo tres apoyos.
- Realiza ejercicios de flexibilidad, con y sin movimiento, en distintas posiciones y utilizando bastones, balones, aros, sillas u otro tipo de material.
- Realiza ejercicios de equilibrio con un objeto en la cabeza caminando, sobre una línea recta dibujada, avanzando sobre las puntas de los pies; sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores o sobre los talones.
- Desarrolle la agilidad mediante ejercicios variados como: acostado en el piso en distintas posiciones; realice salidas a máxima velocidad en tramos de 5 a 10 metros., carrera a $\frac{3}{4}$ de velocidad en tramos de 10 a 20 metros bordeando varios obstáculos, arrancadas bruscas al recibir una señal visual o sonora en tramos de 12 metros desde la posición de sentado y de acostado frente a la meta, de lado, de espalda.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican el encargo social de la educación física para el desarrollo de aptitudes y capacidades
- 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 orden y disciplina
- Constata que los estudiantes practican ejercicios de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades físicas.
- Verifica que las y los estudiantes practican ejercicios variados de flexibilidad para mejorar su rendimiento físico
- Verifica las habilidades de los estudiantes para practicar ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales
- Comprueba que los estudiantes practican ejercicios de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida y precisa
- Observa y registra que los estudiantes practican ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de relaciones interpersonales y una convivencia sana

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Promueva la reflexión en pequeños equipos de trabajo en la cancha sobre la importancia de la práctica constante de actividad física a través de diversos ejercicios y juegos o la práctica deportiva. Realizar intercambios de ideas en plenario. Consolidación de conceptos y perspectivas.
- Participa en la realización de calentamiento general como preparación previa para la ejecución de cada prueba de eficiencias físicas.
- Realiza las pruebas de eficiencias físicas según orientaciones para el cumplimiento de reglas y procedimientos en su ejecución.
 - ✓ Escuchan las orientaciones para la realización adecuada de las pruebas, así como las reglas y procedimientos de ejecución.
 - ✓ Se organizan en parejas para ejecutar las pruebas, colaborándose mutuamente para ejecutar cada prueba de forma correcta y de acuerdo a sus capacidades y habilidades.

- ✓ Presentan los resultados de las pruebas con honestidad y responsabilidad
- ✓ Solicitar información básica individual a los estudiantes: Talla, peso, edad, en las PEF iniciales y finales. Incluir en las PEF finales los datos de permanencia de cada sección y grado que refleje el aumento o disminución de los estudiantes por los factores de nuevos ingresos o traslados.

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

- Analiza en equipo la utilidad en la vida cotidiana de los ejercicios de organización, orden, numeraciones, alineaciones y compartan las conclusiones con demás.
- Realiza planchas con descanso y respiraciones profundas durante 25 segundos entre cada serie, abdominales alternando con caminatas, competencias de carreras con un pie, alternando, en tramos de 10 a 14 metros, fuerza de piernas desplazándose con saltos en semicuclillas alternando series de pasos y saltos.
- Realiza ejercicios de flexibilidad para el fortalecimiento de músculos y de articulaciones ejecutando con seguridad sus movimientos corporales tales como: pase de una cuerda por detrás del cuerpo dislocando suavemente los hombros y por debajo de los pies hasta volver a la posición inicial, trote y traspase un objeto en hileras mixtas de cinco a ocho integrantes con ambos brazos extendidos hacia arriba arqueando la espalda hacia atrás.
 - Brinque y eleve las piernas tratando de extenderlas al máximo en diferentes direcciones, procurando tocarse los pies con una mano, alternando. Haga varias repeticiones.
- Equilibra un objeto en la cabeza, camina sobre una línea dibujada manteniendo el equilibrio, avanzando sobre las puntas de los pies, sobre los bordes exteriores, sobre los bordes interiores, sobre los talones.

- Apoyado en la punta de un pie, con los brazos extendidos y una pierna levantada al máximo, mantenga el equilibrio más de 8 segundos. Alterne e invente otros ejercicios
- Desarrolla la agilidad mediante ejercicios como: ½ minuto de rodillas, tocando el codo haciendo desplante alternado, 1 minuto de inclinaciones hacia delante y hacia atrás sin doblar rodillas o bien 5 minutos saltando la cuerda.
- Corra a $\frac{3}{4}$ de velocidad en tramos de 20 a 30 metros bordeando varios obstáculos
- En filas de cinco, con una separación entre sí de dos metros corra un tramo de 20 30 metros cambiando de dirección al escuchar o ver una señal. Repita el ejercicio varias veces, haciendo la última como competencia.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican la importancia y beneficios de los ejercicios, juegos y deportes en la vida cotidiana.
- Constata las habilidades de las y los estudiantes para realizar de forma correcta las pruebas de eficiencia física
- Comprueba que las y los estudiantes emplean los ejercicios de organización y control para el desarrollo de orden y disciplina en las actividades
- Constata que los estudiantes utilizan ejercicios variados de fuerza para el desarrollo de sus habilidades motrices y capacidades físicas.
- Verifica que las y los estudiantes practican ejercicios variados de flexibilidad para mejorar su rendimiento físico
- Comprueba que los estudiantes practican ejercicios variados de equilibrio para fortalecer la coordinación de movimientos corporales
- Verifica que los estudiantes practican ejercicios de agilidad para mejorar la capacidad física de reacción rápida
- Observa y registra que los estudiantes practican ejercicios de desarrollo físico general para el mejoramiento de su carácter y sus potencialidades

Décimo y Undécimo 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	
Décimo Grado	Undécimo Grado
2. Utiliza los fundamentos técnicos del atletismo para el mejoramiento de sus capacidades, habilidades y destrezas físicas que contribuyen a la salud física y mental, en los diferentes contextos de la vida cotidiana	

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
1. Explica la importancia de la nutrición para su salud y el desarrollo de la actividad física en la vida cotidiana.	1. Importancia de la Nutrición en la actividad física. ➤ Energía para el movimiento	1. Explica la importancia de la actividad física para el desarrollo de una vida saludable en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana	1. Importancia de la actividad física para la vida.
2. Aplica los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas en la disciplina deportiva	2. Pruebas de pista 2.1 Marcha atlética: ➤ Aprendizaje de los movimientos técnicos. ➤ Ejercicios de estudio. ➤ Competencia en tramos de 100 m.	2. Emplea los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas en las pruebas de pista del atletismo	2. Pruebas de pista 2.1. Marcha atlética: ➤ Ejercitación de los movimientos técnicos. ➤ Ejercicios de aplicación y competiciones en tramos de 100 a 400 m.
3. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo	2.2 Carreras velocidad: ➤ Carrera explosiva con salida alta, media y baja. ➤ Ejercicios de la técnica ➤ Competencias en distancias de 100, 200 y 300m en salida baja.	3. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo	2.2. Carreras velocidad ➤ Carreras explosivas con salidas alta media y baja ➤ Ejercicios de la técnica ➤ Competencias en distancias de 100, 200, 300 y 400 m en salida baja.

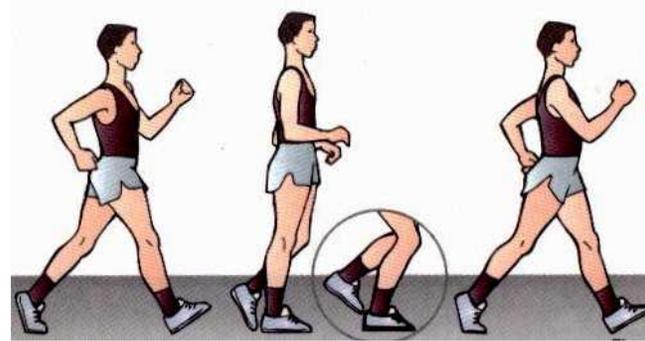
Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>4. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en la actividad física y deportiva</p> <p>5. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en la actividad física deportiva</p> <p>6. 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> <p>7. Utiliza los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de saltos del atletismo</p>	<p>➤ Carrera progresiva (320 m).</p> <p>2.3 Relevos</p> <p>➤ Fijación de la técnica</p> <p>➤ Pase por arriba y por debajo de la estafeta</p> <p>➤ Competencia (4x100) y (4x400).</p> <p>2.4 Carrera con vallas:</p> <p>➤ Ejercitación de la técnica mediante ejercicios variados.</p> <p>2.5 Carrera de resistencia:</p> <p>➤ Trote y competencias en tramos de 800m y recorridos de 11 minutos.</p> <p>3. Pruebas de Campo</p> <p>3.1. Saltos:</p> <p>➤ De Altura: Ejercicios y competencia en estilo tijera.</p> <p>➤ De longitud: Estilo natural, de extensión y de paso.</p> <p>➤ Triple: Ejercicios y competencias.</p>	<p>4. Utiliza los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales en la actividad física y deportiva del atletismo</p> <p>5. Emplea los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en las pruebas de pista del atletismo</p> <p>6. Aplica los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en las pruebas de pista del atletismo</p> <p>7. Emplea los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de campo del atletismo</p>	<p>➤ Carrera progresiva (420 m).</p> <p>2.3.Relevos:</p> <p>➤ Mecanización de la técnica pase por arriba y por debajo de la estafeta y competencia (4x100) y (4x400).</p> <p>2.4.Carrera con vallas:</p> <p>➤ Ejercicios de mecanización de la técnica y competencias</p> <p>2.5.Carrera de resistencia:</p> <p>➤ Trote y competencias en tramos de 600, 700 y 800mts con recorridos de 8, 9 y 10 minutos.</p> <p>3. Pruebas de Campo</p> <p>3.1. Saltos:</p> <p>➤ De Altura:</p> <p>➤ Mecánica de la técnica.</p> <p>➤ Ejercicios y competencia en estilo tijera.</p> <p>➤ De Longitud: Mecanización de la técnica</p> <p>➤ del estilo de extensión y de paso.</p> <p>➤ Ejercicios y competencia</p>

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)		Unidad II: Fundamentos técnicos básicos de Atletismo Tiempo:11 H/C (11 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores de logros	Contenidos	Indicadores de logros	Contenidos
<p>8. Emplea los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de movimientos combinados en la prueba de lanzamientos del atletismo.</p> <p>9. Practica los fundamentos técnicos de las pruebas de pista y de campo para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas físicas en la actividad deportiva del atletismo</p> <p>10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.</p>	<p>3.2. Lanzamientos: ➤ Impulsión de bala (peso) ➤ Lanzamiento de Disco y jabalina.</p> <p>3.3. Ejercicios de aplicación para competencia.</p> <p>4. Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>	<p>8. Utiliza los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de movimientos combinados en la práctica de lanzamientos</p> <p>9. Practica los fundamentos técnicos de las pruebas de pista y de campo para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas físicas en la actividad deportiva del atletismo.</p> <p>10. Practica las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.</p>	<p>3.2. Triple: Ejercicios y competencias</p> <p>3.3. Lanzamientos. ➤ Impulsión de la bala. ➤ Lanzamiento de disco y de Jabalina.</p> <p>3.4. Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica y competencias por sexo.</p> <p>4. Juegos para la aplicación de los gestos técnicos aprendidos.</p>

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo Grado

- Organizados en hileras o filas participan en el calentamiento para preparar los músculos y ejecutar mejor los movimientos y reducir así el riesgo de lesiones.
- Indaga en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de la Marcha Atlética, las carreras tanto de velocidad como de resistencia, destacando su incidencia en el desarrollo motriz y comparte las conclusiones de su equipo en plenario.
- Estudie con ayuda de su docente los pasos técnicos de la Marcha Atlética, mostrando cordialidad, orden respeto y disciplina:
 - Movimiento de las piernas.

- Movimiento de los brazos.
- Movimiento de las caderas.
- De igual manera realice el estudio de la zancada:
 - ✓ Doble apoyo.
 - ✓ Tracción.
 - ✓ Relajación.
 - ✓ Impulso.



➤ Realice los ejercicios preparatorios siguientes:

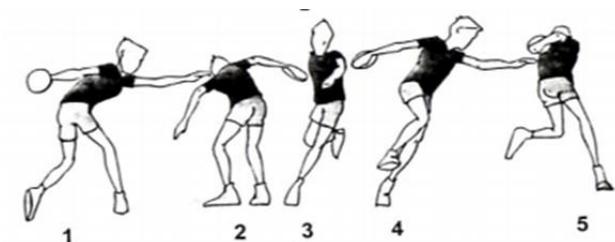
- Sin desplazarse realice braceo aumentando progresivamente la frecuencia del movimiento durante un minuto. Camine despacio 10 pasos y repita el ejercicio.
 - Camine de 50 a 80 metros en forma progresiva realizando los últimos 20 metros con marcha. Haga varias series.
 - Marche colocando los pies sobre una línea.
 - Realice desplazamientos en tramos cortos (20metros), haciendo énfasis en las distintas fases de la marcha.
- Efectúe arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 20 a 45 metros.
- En equipos efectúen salidas rápidas de pocos metros utilizando toda la técnica de la salida baja.
 - Realice carreras progresivas en tramos de 80 y 100 metros.
 - Compita con sus compañeros (as) en tramos de, 60, 100 y 200 metros para determinar quiénes son las campeonas y campeones del grado.
- Ejercita los movimientos técnicos de las carreras de relevos en distancias cortas, con el pase del testigo o estafeta por arriba y por abajo con control visual y utilizando la zona y la pre zona.
- Observa videos sobre “Las Carreras con Vallas” y de resistencia para reconocer los elementos técnicos
- Realice trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 1500 a 2000m.
 - Efectúe recorridos de 11 minutos de carrera continua.
 - Compita en recorridos de 1500 metros para seleccionar al campeón y campeona de resistencia del grado.
- Analice en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de las carreras de resistencia, destacando su incidencia en el desarrollo de los sistemas circulatorio y respiratorio para mejorar el rendimiento físico, productivo y deportivo. Comparta las conclusiones de su equipo con todo el grado.

- Realice los ejercicios siguientes para el desarrollo de la resistencia cuidando su integridad física y la de sus compañeros (as):
 - Realice trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 1500 a 2000m.
 - Efectúe recorridos de 11 minutos de carrera continua.
 - Compita en recorridos de 1500 metros para seleccionar al campeón y campeona de resistencia del grado.
- Analice en equipo la utilidad práctica en la vida diaria de los saltos, destacando su incidencia en el rendimiento físico, productivo y deportivo. Comparta las conclusiones de su equipo con todo el grado.
- Observe cuidadosamente el video “Los saltos de longitud y altura” para conocer y aplicar correctamente los elementos técnicos al realizar ejercicios de saltos de altura.
 - Comente con sus compañeros sobre las técnicas empleadas del salto de altura en el video observado.
 - Repase la técnica de los distintos saltos, manteniendo un ambiente pacífico:
- Ejercite la técnica del salto de altura estilo tijera empezando a cuatro pasos de la cuerda o varilla de salto. Debe irse aumentando la altura de la varilla, la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.
 - Realice ejercicios específicos para el fortalecer las piernas y determinar su marca de despegue y su pierna de salto.
 - Participe en competencias de salto de altura estilo tijera para elegir a la campeona y campeón del grado.
- Practique con sus compañeros(as) saltos de longitud en estilo natural, extensión y de paso empezando a pocos pasos de la tabla de batida. (Debe irse aumentando la distancia y velocidad de la carrera en forma progresiva).
 - Practique con sus compañeros (as) los movimientos específicos del salto de longitud con las técnicas de extensión y de paso.
 - Participe en competencias de salto de longitud con la técnica de extensión y de paso para elegir a la campeona y el campeón del grado
- Practique los movimientos específicos del salto triple.
 - Compita en salto triple para elegir a la campeona y al campeón del grado.
 - Comente guiado por su docente la utilidad práctica de la impulsión del peso en la vida de las personas.
 - Ejercite la técnica de la impulsión del peso.
 - Realice ejercicios para mejorar su rendimiento en los lanzamientos del peso valiéndose alternativamente de ambos brazos y utilizando distintos objetos de mayor peso.
 - Participe en competencias de impulsión del peso para determinar a la campeona y campeón del grado escuchando la siguiente orientación:

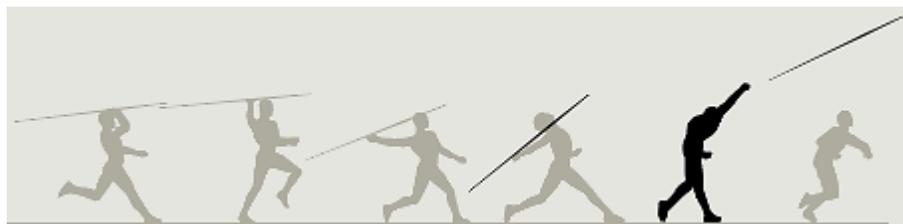
- ✓ **Peso:** El lanzador tiene la bola entre el hombro y la barbilla. Apoya el peso sobre una pierna, gira y se posa en la otra. En un giro el peso del cuerpo va hacia el otro lado y suelta la bola.



- ✓ **Disco:** se realiza mediante la siguiente técnica:
- ✓ **Balaceo:** Para tomar impulso
- ✓ **Giro:** Vuelta y media sobre la pierna izquierda
- ✓ **Lanzamiento:** Con la derecha



- ✓ **Jabalina:** El atleta corre, gira la cadera, da dos zancadas mientras lleva la jabalina lo más atrás posible, se detiene y lanza.



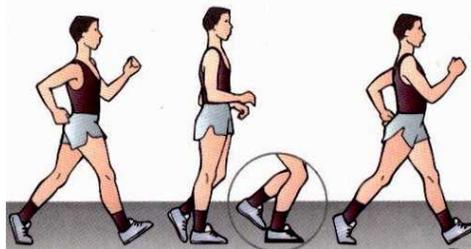
Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican la importancia de la nutrición para su salud y el desarrollo de la actividad física
- Comprueba que las y los estudiantes aplican los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas en la disciplina deportiva
- Constata que las y los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo
- Verifica que los estudiantes utilizan los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales

- Comprueba que las y los estudiantes aplican los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en la actividad física deportiva
- Constata que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal en la actividad física y deportiva del atletismo
- Verifica que los estudiantes utilizan los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de saltos del atletismo
- Comprueba que las y los estudiantes emplean los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de movimientos combinados en la prueba de lanzamientos del atletismo
- Observa y registra que los estudiantes practican los fundamentos técnicos de las pruebas de pista y de campo para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas físicas en la actividad deportiva del atletismo.
- Verifica que los estudiantes practican las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.

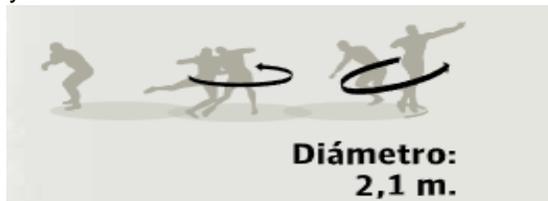
Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Organizados en equipos indagan sobre la importancia de realizar ejercicios físicos para el desarrollo de habilidades y capacidades que permiten el desempeño físico en cualquier actividad física de nuestra vida cotidiana.
- Participa en el área de juego o patio del centro educativo, en un conversatorio donde se exponen conclusiones de la investigación realizada
- Estudia los pasos técnicos de la Marcha Atlética, compartiendo en equipo su utilidad práctica y destaca su incidencia en el desarrollo corporal.



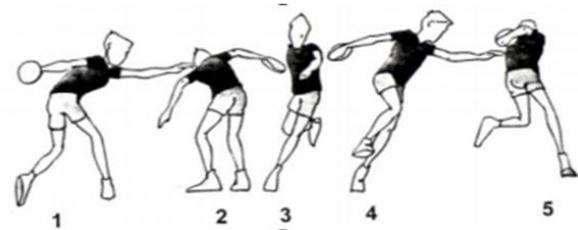
- Efectúa carreras de velocidad mediante la práctica de arrancadas con salida alta, media y baja en tramos de 30 a 50 metros, competencia de carreras en un pie en tramos de 15 a 20 metros, saltos en semi cuclillas, 10 – 15m, etc. (Igual para ambos sexos)
- Desarrolla la técnica de las carreras de relevo y ejecuta la entrega de estafetas por arriba y por abajo con y sin control visual
- Se integra a la práctica de carreras con vallas realizando ataque y paso de la pierna de batida trotando, sin vallas primero y luego haciendo uso del implemento (variar la dinámica de realización con vallas y distancias para ambos sexos)
- Realiza trotes para el desarrollo de su resistencia en tramos de 600, 700 y 800 m. y recorridos de 8, 9 y 10 minutos de carrera continúa, selecciona al campeón y campeona de resistencia del grado.

- Con base a lo estudiado en años anteriores, escriba con su grupo una lluvia de ideas sobre la utilidad práctica en la vida diaria de los saltos, destacando su incidencia en el desarrollo de distintas capacidades como fuerza de piernas, agilidad, rapidez y coordinación psicomotora.
- Observa el video “Los saltos de longitud y altura” para aplicar o perfeccionar los elementos técnicos que empleas al realizar ejercicios de saltos de altura.
 - El video se encuentra disponible en el Portal Educativo del Ministerio de Educación, menú curricula <http://www.nicaraguaeduca.edu.ni/>.; También puedes consultar el buscador de video www.youtube.com y buscar más videos relacionados al contenido.
 - Comente con su docente y compañeros (as) sobre las técnicas que actualmente está empleando, así como nuevas técnicas observadas en el video.
 - Practica la técnica de los saltos de altura en el estilo Tijera empezando a seis pasos de la varilla de salto. Debe irse aumentando la altura de la varilla, la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.
 - De igual manera practique la técnica de los saltos de longitud y triple empezando a seis pasos de la tabla de batida. Aumente la distancia y velocidad de la carrera de impulso en forma progresiva.
 - Realice ejercicios específicos para el fortalecimiento de las piernas, la determinación de su marca de despegue y su pierna de salto.
 - Proponga ejercicios para mejorar la saltabilidad.
 - Participe en competencias de salto de altura estilo tijera, de longitud y triple para elegir a las campeonas y campeones del grado
- Con base a lo estudiado en años anteriores escriba con su grupo una lluvia de ideas sobre la utilidad práctica en la vida diaria de la impulsión del peso, destacando su incidencia en el desarrollo de distintas capacidades como fuerza de piernas y coordinación psicomotora.
 - Realice ejercicios para mejorar su rendimiento en los lanzamientos del peso valiéndose alternativamente de ambos brazos y utilizando distintos objetos de menor, igual y mayor peso.
 - Participe en competencias de impulsión del peso para determinar a la campeona y campeón del grado.
 - Proponga ejercicios para mejorar sus lanzamientos.
 - Peso: El lanzador tiene la bola entre el hombro y la barbilla. Apoya el peso sobre una pierna, gira y se posa en la otra. En un giro el peso del cuerpo va hacia el otro lado y suelta la bola.



- Disco: se realiza mediante la siguiente técnica:

- ✓ Balanceo: Para tomar impulso
- ✓ Giro: Vuelta y media sobre la pierna izquierda
- ✓ Lanzamiento: Con la derecha



- Jabalina: El atleta corre, gira la cadera, da dos zancadas mientras lleva la jabalina lo más atrás posible, se detiene y lanza.



Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican la importancia de la actividad física para el desarrollo de una vida saludable.
- Comprueba que las y los estudiantes emplean los gestos técnicos de la marcha atlética para el desarrollo de habilidades y destrezas
- Constata que las y los estudiantes aplican los fundamentos técnicos de las carreras para el desarrollo de habilidades técnicas y capacidades en el atletismo
- Verifica que los estudiantes utilizan los fundamentos técnicos de las carreras de relevo para el desarrollo de habilidades motrices y sociales
- Comprueba que las y los estudiantes aplican los fundamentos técnicos de las carreras con vallas para el desarrollo de capacidades coordinativas en las pruebas de pista
- Constata que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos de las carreras de resistencia para el desarrollo de la potencia corporal
- Verifica que los estudiantes utilizan los gestos técnicos de los saltos para fortalecer las capacidades físicas de velocidad y fuerza explosiva en las pruebas de saltos del atletismo
- comprueba que las y los estudiantes emplean los gestos técnicos de los lanzamientos para desarrollar la potencia máxima de fuerza con velocidad y la coordinación de movimientos combinados en la prueba de lanzamientos del atletismo
- Observa y registra que los estudiantes practican los fundamentos técnicos de las pruebas de pista y de campo para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas físicas en la actividad deportiva del atletismo.
- Verifica que los estudiantes practican las pruebas de pista y de campo del atletismo para el mejoramiento de su calidad de vida en la familia, en la escuela y la comunidad.

Décimo y Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Educación para la Salud y Seguridad Alimentaria y Nutricional	Promoción de la Salud	3.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	
Décimo Grado	Undécimo Grado
3. Emplea los fundamentos técnicos de los deportes para la ejercitación y desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas en beneficio de la salud y la promoción de valores en la vida cotidiana.	

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Deportes Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)		Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Deportes Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores	Contenidos	Indicadores	Contenidos
1. Explica el origen del béisbol y su reglamentación básica para comprender su historia.	1. Historia del béisbol y reglas básicas para jugar.	1. Explica la historia del béisbol en Nicaragua y su desarrollo como deporte rey	1. Historia del Béisbol en Nicaragua
2. Emplea los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz.	2. Fundamentos técnicos del Béisbol <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bateo ➤ Lanzar (pichar) ➤ Atrapar pelotas (rodadas y fly) ➤ Corrido de bases 	2. Aplica los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz.	2. Fundamentos técnicos del Béisbol <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bateo / toque de bola ➤ Lanzar (pichar) ➤ Atrapar pelotas (rodadas y fly) ➤ Corrido de bases
3. Practica los fundamentos técnicos del béisbol en sus variantes predeportivas hand ball y kick ball para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte	3. Juegos prácticos del Béisbol y sus variantes predeportivas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos de béisbol con bola de calcetín (ambos sexos) ➤ Juegos de hand ball (bola de tenis) utilizando reglas y técnicas del béisbol. ➤ Juegos de kick bol utilizando reglas y técnicas del béisbol. 	3. Practica los fundamentos técnicos de del béisbol en sus variantes predeportivas hand ball y kick ball para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte	3. Juegos prácticos del Béisbol y sus variantes predeportivas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos de béisbol con bola de calcetín (ambos sexos) ➤ Juegos de hand ball (bola de tenis) utilizando reglas y técnicas del béisbol. ➤ Juegos de kick bol utilizando reglas y técnicas del béisbol.
4. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol para el desarrollo de sus habilidades y capacidades	4. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol, baloncesto y futbol. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación de los Fundamentos técnicos del 	4. Emplea los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol para el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas, en la práctica de	4. Juegos de estudio aplicando los elementos técnicos del Voleibol, baloncesto y futbol.

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Deportes Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)		Unidad III: Fundamentos técnicos básicos de Deportes Tiempo: 14 H/C (14 sesiones de 20 minutos)	
Indicadores	Contenidos	Indicadores	Contenidos
físicas, en la práctica de ejercicios, juegos y competencias 5. Participa en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud	voleibol, baloncesto y fútbol en Juegos pre deportivos de los deportes con balón	ejercicios, juegos y competencias 5. Practica los diferentes deportes para la promoción y protección de su salud	➤ Aplicación de los Fundamentos técnicos del Voleibol, baloncesto y fútbol en Juegos pre deportivos de los deportes con balón

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Décimo Grado

- Organizados en equipos indagan sobre la historia del béisbol y sus reglas y comparte en plenarios la información.
- Presentan en una exposición el surgimiento del béisbol como deporte rey en nuestro país y la importancia de sus reglas para la práctica adecuada en todos sus niveles.
- Organizados en equipos de participantes mixtos, realizan juegos prácticos de béisbol para reconocimiento de la forma de juegos de las posiciones: jardines, campo corto, receptor, lanzador, bateo, formas de correr, así como los fundamentos técnicos (boleo, fildeo, bateo, corrido de bases y los movimientos ofensivos y defensivos de cada jugador de acuerdo a su posición en el campo de juego.
- Organizados en equipos de varones y mujeres o participantes mixtos realizan juegos prácticos de kick ball y Hand ball, aplicando las reglas básicas del béisbol y comentan la importancia de ponerlas en práctica en estas variantes del deporte
- Comenta con sus compañeros la importancia y utilidad práctica que tienen el Voleibol, baloncesto y fútbol en la vida diaria, destacando la práctica a nivel recreativo en la escuela y deportivo a nivel de competencias entre los diferentes centros de estudios en nuestra comunidad, municipio, departamento o país.
- Realice ejercicios y juegos prácticos para fijar las técnicas de cada deporte estudiado y practicado en toda la secundaria, destacando la importancia de cada disciplina deportiva para su bien personal.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Décimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican el origen del béisbol y su reglamentación básica para comprender su historia.
- Constata que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz.
- Observa y registra que los estudiantes practican los fundamentos del béisbol en sus variantes predeportivas hand ball y kick ball para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte
- Observa y registra que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol para el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas en la práctica de ejercicios, juegos y competencias
- Verifica que los estudiantes participan en la realización de los deportes para la promoción y protección de su salud.

Actividades de Aprendizajes Sugeridas para Undécimo Grado

- Organizados en equipos indagan sobre la historia del béisbol y su desarrollo como deporte exclusivo a nivel nacional y comparte en plenarios la información.
- Presentan en una exposición el surgimiento del béisbol como deporte rey en nuestro país y el desarrollo que ha tenido como disciplina deportiva en todos sus niveles.
- Promueve el trabajo cooperativo y los talentos de cada persona, practicando con sus compañeros(as) la forma de juego, posiciones: jardines, campo corto, receptor, lanzador, bateo, formas de correr, así como los fundamentos técnicos (boleo, fildeo, bateo, corrido de bases y los movimientos ofensivos y defensivos de cada jugador de acuerdo a su posición en el campo de juego.
- Organizados en equipos de varones y mujeres o participantes mixtos realizan juegos prácticos de kick ball y Hand ball, aplicando las reglas básicas del béisbol y comentan la importancia de ponerlas en práctica en estas variantes del deporte
- Comenta con sus compañeros la importancia y utilidad práctica que tienen el Voleibol, baloncesto y fútbol en la vida diaria, destacando la práctica a nivel recreativo en la escuela y deportivo a nivel de competencias entre los diferentes centros de estudios en nuestra comunidad, municipio, departamento o país.
- Realice ejercicios y juegos prácticos para fijar las técnicas de cada deporte estudiado y practicado en toda la secundaria, destacando la importancia de cada disciplina deportiva para su bien personal.

Actividades de Evaluación Sugeridas para Undécimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes explican la historia del béisbol en Nicaragua y su desarrollo como deporte rey
- Constata que los estudiantes aplican los fundamentos técnicos del béisbol para el desarrollo de la fuerza, velocidad, agilidad y coordinación psicomotriz.
- Observa y registra que los estudiantes Practica los fundamentos técnicos del béisbol en sus variantes predeportivas hand ball y kick ball para el fortalecimiento de las habilidades técnicas y destrezas en el deporte
- Observa y registra que los estudiantes emplean los fundamentos técnicos del voleibol, baloncesto y fútbol para el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas en la práctica de ejercicios, juegos y competencias
- Verifica que los estudiantes practican los diferentes deportes para la promoción y protección de su salud.

Décimo y Undécimo Grado		
Eje Transversal	Componente (s)	Competencia (s)
Identidad Personal, Social y Emocional	Autoestima	4. Expresa sus talentos, habilidades y pensamiento creativo en diversas actividades: personales, familiares y comunitarias.

Competencias de Grado	
Décimo Grado	Undécimo Grado
4. Practica las estrategias, tácticas y jugadas especiales del juego de ajedrez para fortalecer sus capacidades intelectuales y sus relaciones interpersonales que contribuyen a su formación integral	

Décimo Grado		Undécimo Grado	
Unidad IV: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C		Unidad IV: Jugando Ajedrez Tiempo: 6 H/C	
Indicadores	Contenidos	Indicadores	Contenidos
1. Reconoce las fases de las partidas de ajedrez en la realización de juegos prácticos.	1. Recordando lo aprendido ➤ Finales	1. Reconoce las tácticas, fases de las partidas y los mates básicos de ajedrez en la realización de juegos prácticos	1. Recordando lo aprendido ➤ Tácticas ➤ Finales ➤ Mates Básicos
2. Emplea la estrategia de ajedrez para el desarrollo de planes o ideas y tácticas combinadas en la partida de ajedrez.	2. La estrategia del ajedrez	2. Resuelve problemas integrales sobre el juego de ajedrez a través de ejercicios prácticos en equipos	2. Competencias ➤ Problemas integrales
3. Reconoce la estructura de los peones sobre el tablero de ajedrez en la realización de juegos prácticos	3. Estructura de peones ➤ Tipos de peones ➤ puntos débiles	3. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez viviente con recursos del medio	3. Proyecto de elaboración de ajedrez viviente
4. Practica el plan como estrategia táctica decisiva en la partida de ajedrez al realizar juegos prácticos	4. El Plan	4. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus talentos y habilidades creativas	
5. Muestra habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio	5. Elaboración de juegos de ajedrez		
6. Emplea en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativa			

Actividades de Aprendizaje sugeridas de Décimo Grado

- Organizados en equipos en igual número de participantes mixtos, realizan juegos prácticos con tiempos reducidos a 5 minutos para rotar los jugadores haciendo énfasis en las fases de la partida del juego de ajedrez.
 - Comentan en cada equipo la importancia de las fases del juego de ajedrez en un evento deportivo.
 - Escuchan del docente la siguiente orientación:
 - ✓ Para entender las partidas se suelen considerar 3 fases: la apertura, el medio juego y el final. Entonces, ¿cuándo comienza el final?
 - ✓ La respuesta no es única, pero podríamos convenir en que estaremos en un final cuando queden pocas piezas y se pueda activar el rey como pieza de ataque de una manera relativamente segura.
- Participa en juegos prácticos de ajedrez y comentan sobre las ideas o planes que le surgen en cada inicio de partidas, haciendo énfasis en las tácticas, jugadas y movimientos que pretenden desarrollar en la partida, lo cual se convierte en una estrategia. Presentan en plenario sus conclusiones
 - ✓ La **estrategia** consiste en desarrollar planes o ideas a largo plazo durante la partida, por ejemplo, organizar correctamente las piezas propias, mientras que la táctica busca una breve secuencia de movimientos, por lo general un ataque o captura, con la intención de obtener una ventaja inmediata
- Observa en un tablero la posición de los peones durante la realización de una partida de ajedrez y anotan la definición sobre la estructura de los peones en un juego:
 - ✓ Estructura de peones abierta: en la que los peones están más separados y se pueden crear oportunidades tácticas.
 - ✓ Estructura de peones aislados: en la que hay uno o más peones que no tienen otros peones de su mismo color cerca.
 - ✓ Estructura de peones doblados: en la que hay dos peones del mismo color en la misma columna.
 - ✓ En principio el peón débil es aquél que no puede ser defendido por otro peón y por tanto su defensa debe ser encomendada a otra pieza, lo que merma el potencial de ésta última.
- Realiza juegos prácticos de ajedrez y presenta en las distintas posiciones de los peones, las estructuras que pueden adoptar los peones en la partida de ajedrez
- Participan en un conversatorio a nivel de sección, en el cual discuten guiados por el docente sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es la mejor forma de iniciar una partida de ajedrez?
 - ¿Cómo determinamos la estrategia para desarrollar una partida de ajedrez en sus tres fases?
 - ¿Cómo definimos el plan para desarrollar la partida y tomar ventaja desde el primer movimiento?
 - Realiza juegos prácticos de ajedrez en donde cada equipo presenta de forma conjunta su plan para el desarrollo de una partida de ajedrez
 - ✓ Plan es el término usado por los jugadores de ajedrez para describir el momento durante la partida donde se está decidiendo qué hacer.
- Organizados en equipos trabajan en la elaboración de ajedrez utilizando recursos del medio, empleando su creatividad.

Actividades de Evaluación sugeridas de Décimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes reconocen las fases de las partidas de ajedrez en la realización de juegos prácticos
- Constata que los estudiantes emplean la estrategia de ajedrez para el desarrollo de planes o ideas y tácticas combinadas en la partida de ajedrez
- Verifica que los estudiantes reconocen la estructura de los peones sobre el tablero de ajedrez en la realización de juegos prácticos
- Comprueba que las y los estudiantes practican el plan como estrategia táctica decisiva en la partida de ajedrez
- Observa y registra que los estudiantes muestran habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez con recursos del medio
- Verifica que las y los estudiantes emplean en juegos prácticos de ajedrez sus habilidades y pensamiento creativo

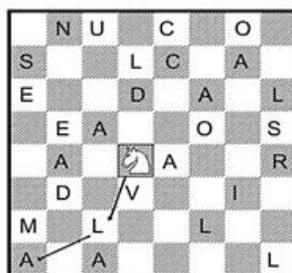
Actividades de Aprendizaje sugeridas de Un décimo Grado

- Organizados en equipos en igual número de participantes mixtos, realizan juegos prácticos con tiempos reducidos a 5 minutos para rotar los jugadores haciendo énfasis en las tácticas, fases y jugadas especiales de la partida del juego de ajedrez.
 - Comentan en cada equipo la importancia de las estrategias y planes que se definen en el desarrollo de una partida de ajedrez, con el propósito de tomar ventaja y ganar en el juego.
- Organizados en equipos resuelven los siguientes problemas:

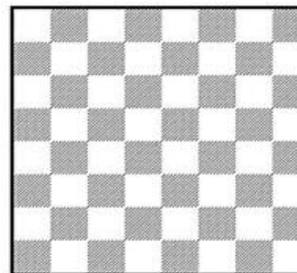
1. SOPA DE LETRAS: En este tablero están escondidos los nombres de las piezas y de las partes del tablero. Podés encontrarlos moviendo como los Alfiles. Marcalos con colores y escribilos en las líneas de puntos debajo del tablero.



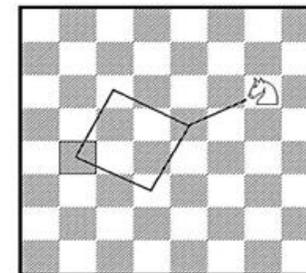
2. LA FRASE ESCONDIDA: Siguiendo los saltos del Caballo descubri la frase escondida que indica cómo colocar correctamente una pieza en la posición inicial. Marcá con líneas el camino que seguís y escribí la frase debajo del tablero.



3. EL PROBLEMA DE LAS OCHO DAMAS: El desafío es colocar ocho Damas en el tablero vacío, sin que ninguna ataque a las otras. Aunque te parezca muy difícil, hay 12 soluciones diferentes.



4. EL CABALLO JUEGA A LOS DADOS: Ya están marcadas 2 de las 6 formas que tiene el Caballo para ir de g6 a b4 en 3 jugadas. ¿Te animás a marcar los otros 4 recorridos?. Se formará el dibujo de un cubo.



- Participa en la exhibición del ajedrez viviente mediante la elaboración de manualidades, dibujos o disfraces de las piezas del ajedrez
 - Participa en la organización del escenario del tablero a gran escala en el espacio más adecuado del centro educativo.

Actividades de Evaluación sugeridas de Un décimo Grado

- Comprueba que las y los estudiantes las habilidades para reconocer las tácticas, fases de las partidas y los mates básicos de ajedrez

- Constata que los estudiantes resuelven problemas integrales sobre el juego de ajedrez a través de ejercicios prácticos en equipos
- Observa y registra que los estudiantes muestran habilidades creativas y colaborativas en la elaboración de juegos de ajedrez viviente con recursos del medio
- Verifica que las y los estudiantes emplean en juegos prácticos de ajedrez sus talentos y habilidades creativas

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).
- Portal Educativo del Ministerio de Educación, menú currículo <http://www.nicaraguaeduca.edu.ni/>

Web grafía

- <https://www.bing.com/search?EID=MBSC&form=BGGCMF&pc=W145&DPC=BG02&q=importancia+de+los+saltos+del+atletismo>
- <https://www.efdeportes.com/efd37/lanz.htm>
- <https://www.123ajedrez.com/la-partida-de-ajedrez/tactica-y-estrategia>