

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

The seal of the Academia Coactemina Carolina is a circular emblem. It features a central figure of a knight on horseback, holding a lance and a shield. Above the knight is a crown. To the left and right of the knight are two pillars, each topped with a crown and a banner. The banner on the left reads "PLUS" and the banner on the right reads "ULTRA". The entire scene is set against a background of a landscape with mountains. The text "ACADEMIA CAROLINA" is written in an arc at the top, and "COACTEMINA" is written in an arc at the bottom. The words "OBIS CONSPICUA" and "CETTERAS INTER" are also visible on the left and right sides of the seal respectively.

**“PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO”**

MELVIN ADOLFO DE LEÓN CRUZ

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

**“PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN (PDS)
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

MELVIN ADOLFO DE LEÓN CRUZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO

Guatemala, noviembre de 2,015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.069-2014
CODIPs 1694-2015
Orden de Impresión Informe Final de PDS

03 de noviembre del 2015

Estudiante
Melvin Adolfo de León Cruz
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15º.) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL QUINCE (46-2015), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 30 de octubre del 2015, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Melvin Adolfo de León Cruz

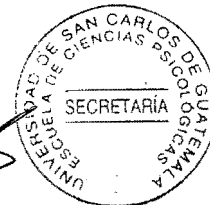
CARNÉ 200811136

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, por la parte Metodológica la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández y el Revisor Final fue el Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



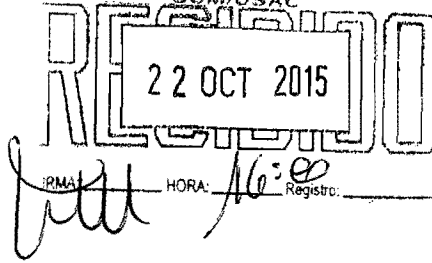
/gaby.



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Of. ECTAFIDE No. 232-2015
INFORME FINAL DE –PDS-
Reg. 069-2014
CODIPs. 1199-2014

Guatemala, 21 de octubre de 2015

Señores Miembros
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Práctica Docente Supervisada -PDS, previo a optar al pregrado de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, del estudiante:

Nombre: MELVIN ADOLFO DE LEÓN CRUZ

Carné No. 200811136

Titulado: **PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO**

Asesor Técnico: Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Asesor Metodológico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Revisor final: Ing. Edgar Estuardo Pérez Barrios

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

“Id y Enseñad a Todos”

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Tefefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.54-15

Informe Final de -PDS-

Guatemala, 23 de septiembre de 2015

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban

Encargado de Investigación

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Del Valle:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Práctica Docente Supervisada PDS, previo a optar al pregrado de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física Deporte y Recreación , de:

Estudiante: Melvin Adolfo de León Cruz

Carné No. 200811136

Titulado: "PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.55 -15
Guatemala, 12 de marzo de 2015

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

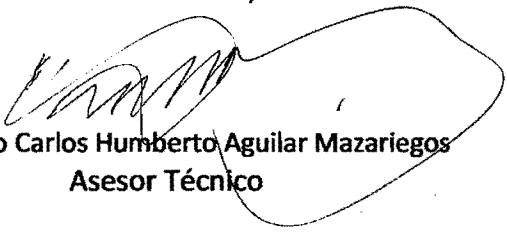
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Melvin Adolfo de León Cruz**, con carné, 200811136, titulado "PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,


Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Asesor Técnico

c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.56 -15
Guatemala, 12 de marzo de 2015

Licenciado

Erwin Conrado del Valle Santisteban
Encargado del Área de Extensión
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-
Ciudad Universitaria

Licenciado del Valle:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Melvin Adolfo de León Cruz**, con carné, 200811136, titulado "PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciada Alma Karina Barrios Hernández
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.069-2014
CODIPs 1199-2014
Aprobación de Proyecto de PDS

09 de junio del 2014

Estudiante
Melvin Adolfo de León
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO (30º.) del Acta VEINTICUATRO GUIÓN DOS MIL CATORCE (24-2014), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 27 de mayo de 2014, que copiado literalmente dice:

“TRIGÉSIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Melvin Adolfo de León

CARNÉ 200811136

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos, y por la parte Metodológica por la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby.




**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
"TEZULUTLÁN", JORNADA VESPERTINA
8ª. Av. 31-02, zona 11 Las Charcas
Tel. 2476-8304**

Escuela de Ciencias Psicológicas
Escuela de Ciencia y Tecnología
De la actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente.

Por este medio me permito informar que el alumno **MELVIN ADOLFO DE LEÓN CRUZ**, quien se identifica con número de carné **200811136**, realizó su práctica docente en este establecimiento educativo cumpliendo con las 300 horas.

Llevando el tema "**PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO**", por tal motivo extendiendo la presente solvencia de **PRÁCTICA DOCENTE**.

Con este documento se da por terminada la relación de Práctica Docente Supervisada y para los usos legales que al interesado convenga, se extiende la presente en una hoja de papel membretada, en la ciudad de Guatemala a los **VEINTIDOS** días del mes de **AGOSTO** de 2014.


Licda. Irene Paula Muñoz de Petz
DIRECTORA



PADRINO:

Riquelmi Gasparico Barrientos
Psicólogo.
Colegiado 312

DEDICATORIAS

Y todo lo que puedan decir y hacer, háganlo en el Nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios por medio de él. (Colosenses 3:17).

Porque sin ti mi Señor nada de esto fuese posible, hoy doy gracias a ti principalmente por todas las oportunidades otorgadas en la vida. La gloria es para ti mi Dios.

A ti Virgen María, tú que siempre intercedes por mí, te dedico esta meta alcanzada.

Madre, usted que con su ejemplo y disciplina hizo de mí un hombre luchador y emprendedor, hoy le dedico mis horas de trabajo y esfuerzos realizados para llegar a un título más en mi vida.

Padre, te dedico este triunfo pues con tu lucha de dejarme una herramienta, has dejado en mí una herencia.

A mis hermanos que pusieron su confianza y ayuda en mí, les dedico todos esos aprendizajes que este título hoy conlleva.

A mis amigos de infancia, cuando lo más importante era jugar. A mis amigos de básicos que empezaron a creer en mí y hacer de nuestra adolescencia una aventura, a mis hermanos de bachillerato a ustedes que con tanto cariño los llevo en mi mente y corazón hoy le doy gracias a Dios por haberlos conocido, sin olvidarme de los amigos universitarios, aprendizaje que hoy llevo de muchos de ustedes. Hoy les dedico este triunfo porque ustedes han estado en las epatas de mi vida y eso los hace triunfadores.

Y ustedes, los que más me han enseñado, los que con sus ocurrencias, sonrisas, travesuras, hacen de mi el hombre más feliz y agradecido con Dios, mis alumnos, a los cuales dedico con todo mi amor este título, pues ustedes me enseñaron a ser mejor persona, a sonreír a pesar de las dificultades, a creer que si se pueden alcanzar los sueños, gracias a todos ustedes.

Tabla de Contenido

Introducción	1
1 Marco Conceptual	2
1.1 Antecedentes	2
1.2 Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala	3
1.3 ¿Quién es un estudiante de nivel medio?	3
1.4 ¿Que se conoce como nivel medio educativo en Guatemala?	4
1.5 Instituto nacional de educación básica Tezulutlán	4
1.5.1 Misión	4
1.5.2 Objetivo	4
1.5.3 Visión	4
1.6 Objetivos de la Práctica Docente Supervisada	5
1.6.1 Objetivos Generales	5
1.6.2 Objetivo Especifico	5
1.7 Justificación	5
2 Marco Teórico	8
2.1 Planificación Táctica	8
2.2 Planificación Estratégica	8
2.3 Planificación Operativa	8
2.3.1 Importancia	8
2.4 Principios básicos de la planificación	9
2.4.1 Participación	9
2.4.2 Realismo	9
2.4.3 Flexibilidad adecuación a las circunstancias	9
2.4.4 Unidad	9
2.4.5 Precisión	9
2.5 Preguntas básicas para realizar una planificación	9
2.6 Planificación y Desarrollo de la Clase de Educación Física en el Nivel Medio	9
2.6.1 Didáctica en Educación Física	9
2.6.2 Descriptor del área de Educación Física	10
2.6.3 ¿En qué consiste el área de educación física en el nivel medio?	12
2.6.4 Descriptor del objeto de aprendizaje de la Educación Física	12
2.6.5 ¿Qué es planificación?	13
2.6.5.1 Planificación Educativa	13
2.6.5.2 Características de la planificación de los aprendizajes	14
2.6.6 ¿Qué es el desarrollo educativo?	14
2.6.6.1 Educación preprimaria	14

2.6.6.2 Educación primaria	15
2.6.6.3 Educación secundaria	15
2.6.6.4 Educación superior	15
2.6.7 Importancia de la Educación Física	16
3 Alcances y Limites de la Práctica Docente Supervisada	17
3.1 ¿Qué es el alcance y límite de la práctica docente supervisada?	17
3.2 Ámbito geográfico	17
3.3 Ámbito institucional	17
3.4 Ámbito poblacional	17
3.5 Ámbito temporal	18
4 Estructura de la Planificación para la P.D.S	19
4.1 Directrices para el Diseño de Planes para la Clase de Educación Física en el Nivel Medio Ciclo Básico.	19
4.1.1 Plan de curso o macrociclo.	19
4.1.2 Competencia de área	19
4.1.3 Contenidos	19
4.1.4 Calendario	19
4.1.5 Evaluación	19
4.2 Plan de unidad o mesociclo	19
4.2.1 Competencia de área	19
4.2.2 Contenidos	20
4.2.3 Calendario	20
4.2.4 Actividades	20
4.2.5 Evaluación	20
4.3 Plan específico de la carga física en el mesociclo	20
4.3.1 Estructura	20
4.3.2 Tarea en el hogar	20
4.3.3 Carga mínima	21
4.3.4 Carga Máxima	21
4.3.5 Chequeo	21
4.4 Plan de clase o microciclo	21
4.4.1 Competencia	21
4.4.2 Contenido	21
4.4.3 Actividades y dosificación	22

4.4.4 Forma Organizativa	22
4.4.5 Método	22
4.4.6 Recursos	23
4.4.7 Indicador de logro	23
4.5 Formatos de planificación	24
Figura 4.5.1 Plan de curso o macrociclo	24
Figura 4.5.2 Plan de unidad o mesociclo	25
Figura 4.5.3 Plan de clase o microciclo de iniciación	26
5 Metodología de la Enseñanza	27
5.1 Metodología de enseñanza	27
5.2 Clasificación de los métodos de enseñanza	27
5.3 El Método como Técnica de Enseñanza	27
5.4 El Método como Estilos de Enseñanza	28
5.5 El método como Estrategia en la Práctica	28
5.5.1 Estrategia en la práctica global	28
5.5.2 Estrategia en la práctica analítica	28
5.5.3 Estrategia en la práctica mixta	28
5.6 Métodos	29
5.6.1 Mando directo	29
5.6.2 Asignación de tareas	29
5.6.3 Trabajo por grupos	29
5.6.4 Programas Individuales	29
6 Recursos	31
6.1 Humanos	31
6.2 Físicos	31
6.3 Materiales didácticos	31
6.4 Económicos	32
6.4.1 Gastos directos	32
6.4.2 Gastos indirectos	32
7 Conclusiones	33
8 Recomendaciones	34
9 Referencias Bibliográficas	35
E-GRAFIAS	37
10 Anexos	38

Introducción

La realización de actividad física de una manera continua y sistemática es la mejor forma de habituar a los alumnos a una mejor calidad de vida e introducirle a la toma de decisiones en su ambiente social. Por esta razón la presente profesionalización en la Educación Física de nuestro país lograra tener mejores alumnos que en el futuro serán destacados en sus áreas de trabajo, tales como dirigencias empresariales, profesionales de la enseñanza, entre otros.

Esta es una de las razones por las que se busca ser maestro de Educación Física. El proyecto de Práctica Docente Supervisada -PDS-, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, se dirigió a la población estudiantil del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán, enfocado en la clase Educación Física, para mejorar la profesionalización y aporte en el área.

La utilización de planificaciones son básicas para un maestro de Educación Física por esta razón se describe que es un macrociclo, esté se refiere a una planificación general o de todo el año escolar. Luego se planifica un mesociclo, plan de bimestre ó bloque, en la clase de Educación Física en el nivel medio se refiere al deporte que se trabajará. Con la última planificación la cual refiere a un microciclo o plan de clase, esté último es más específico, es el que se realiza en cada una de las clases que se imparten.

En el presente trabajo de práctica se podrá observar metodología de enseñanza en el área de Educación Física. Por lo descrito se presenta el documento como guía, aporte y finalización de la práctica docente del profesorado de Educación Física de enseñanza media con el tema de “Planificación y Desarrollo de la Clase de Educación Física en el Nivel Medio”.

1 Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Función Institucional

Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán.

Tezulutlán se refiere a una porción de nuestra tierra donde hombres valientes lucharon defendiendo su raza.

La historia de Guatemala describe a los valientes hombres del Tezulutlán, quienes lucharon contra sus enemigos en fieras batallas, con el espíritu vivo de su raza. Estos hombres fueron amantes de la lucha, libertad y cultura, así se ha heredado el nombre Tezulutlán.

Los jóvenes que han estudiado en dicho instituto templo del saber son hombres dignos, quienes luchan por aprender más cada día, con el uso de tecnología, hacen honor a quienes nunca se doblegaron ante el hombre.

Como Instituto Tezulutlán seguirá adelante, al reconocer a quienes lo crearon según Acuerdo No. 171 de fecha 24 de febrero de 1,959, antiguamente era la Escuela de Educación Física y tomó el nombre propio de Tezulutlán.

Se pensó en cambiar el nuevo plan de estudio para el nivel de secundaria con el fin de estimular la vocación de los alumnos para seguir una carrera de plan diversificado.

El instituto inició un 30 de enero de 1,959, según acta No. 222 y Decreto Presupuestario No. 215, durante el gobierno del General e Ingeniero Miguel Idígoras Fuentes.

El establecimiento funcionó en la Avenida Reforma 4-73, zona 10, hasta 1,998, luego fue trasladado a la 8ª. Av. 31-02, zona 11, colonia las Charcas, durante el gobierno de Alvaro Arzú.

El 19 de octubre del 2,004 se presentó la solicitud para que el Instituto funcionara en forma mixta con el fin de ampliar la educación en nuestro país, al pensar en la mujer

y su desarrollo moral y cultural, con representación digna de la patria. (Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán. 2009: p. 4).

1.2 Historia de la Educación Física y el Deporte en Guatemala

Los primeros atisbos de la educación física según nuestra historia, se registran durante la época precolombina, teniendo como finalidad preparar para la vida guerrera, durante la colonia, se recibía “calistenia” en las escuelas organizadas por el Obispo Francisco Marroquín. Durante largo tiempo se mantiene en grupos privilegiados hasta el gobierno de Estrada Cabrera, el cual organiza las escuelas prácticas, que con equipos gimnásticos se establece la clase de educación física con calistenia y gimnasia de aparatos. En el año 1929 se creó la liga deportiva y se hizo el primer intento por organizar y asociar a las diversas ramas deportivas que existían en el país. Con manifiesto desinterés la educación física fue introducida nuevamente en 1930 con el nombre de gimnasia escolar bajo la tutela del negociado de deportes del Ministerio de la Guerra, fundamentalmente denominado “Milicia Escolar”. En el año 1931 se creó el negociado de deportes. Al crearla, el estado reconoció por primera vez la responsabilidad que tenía para desarrollar la educación física y el deporte. En 1936 pasa a depender del departamento de extensión cultural y deportes del Ministerio de Educación Pública en el gobierno del General Jorge Ubico que creó la secretaría de deportes, con el propósito de extender sus beneficios al interior del país, es decir, para desarrollar estas actividades a escala nacional; en los años de 1940 aparece el departamento de educación física. (edufisicaguatemala2008.blogspot.com).

1.3 ¿Quién es un estudiante de nivel medio?

Según el Diccionario de la Real Academia Española, en su vigésima segunda edición, estudiante es la persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. Se puede emplear hacia cualquier ámbito del saber humano, desde una perspectiva constructivista, busca ampliar el conocimiento y desarrollar el potencial de cada persona. El nivel medio de escolaridad es la etapa consiguiente a la escolaridad primaria, esto es en el sistema educativo guatemalteco.

1.4 ¿Que se conoce como nivel medio educativo en Guatemala?

Es la tercera etapa estudiantil que tiene establecida la educación nacional, después de haber cursado los grados de pre-primaria y primaria. La edad promedio de un estudiante de nivel medio es de 12 a 15 años, seguida por el nivel diversificado que promueve a jóvenes de 16 a 18 años.

1.5 Instituto nacional de educación básica Tezulutlán

1.5.1 Misión

Formar estudiantes con excelencia académica de nivel nacional, un alto espíritu de justicia y valores humanos y éticos, al servicio de nuestra sociedad, al incorporar la ciencia y la tecnología contemporánea.

Estamos comprometidos con nuestros alumnos a darle oportunidad de acceder a estudios, sin distingo de raza, condición social, ni localización geográfica.

1.5.2 Objetivo

El objetivo es la formación de verdaderos participantes en la solución de problemas de desarrollo social de la comunidad guatemalteca. Somos una entidad educativa que promueve el uso de la ciencia y la tecnología para la solución de los problemas nacionales.

(Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán. 2009: p. 1).

1.5.3 Visión

Promover la excelencia académica en la formación de estudiantes altamente calificados, para desenvolverse en una sociedad en desarrollo al utilizar la ciencia y la tecnología. Como entidad educativa pretendemos promover el desarrollo y formación de ciudadanos útiles a nuestra patria. (Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán. 2009: p. 1).

1.6 Objetivos de la Práctica Docente Supervisada

1.6.1 Objetivos Generales

Crear una planificación basada en la guía programática de Educación Física de nivel medio, para contribuir al desarrollo social, personal y deportivo de los alumnos.

A través de la clase de Educación Física los jóvenes alumnos encuentren importancia de realizar actividad física, la cual proporcionará una mejor calidad vida.

Que la clase de Educación Física sea adoptada por los alumnos como una necesidad de realizar actividad física de por vida, esto ayuda a que todo ser humano tenga un mejor desarrollo cognitivo, psicomotriz y vida más sana.

1.6.2 Objetivo Especifico

Se realizó trabajo de campo en el curso de Educación Física a través de planificación, desarrollo, ejecución y aportación a la comunidad estudiantil del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán. Se espera futuras generaciones de estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte con especialización en el Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, sea de ayuda.

1.7 Justificación

Al principio el sistema educativo era dirigido por la iglesia y no por el Ministerio de Educación (MINEDUC) como se conoce hoy en día. Por lo tanto al pasar de los años el sistema educativo en Guatemala ha mejorado para salir del alto nivel de analfabetismo de la población, con mejoras el Ministerio de Educación, incluyó varias asignaturas dentro del pensum de estudios, la clase de Educación Física fue una de ellas. Se guio dicha asignatura por el curriculum nacional base (CNB), promovido por el Ministerio de Educación, de forma más general a diferencia de la guía programática de Educación Física que se maneja en forma conjunta con la Dirección General de Educación Física (DIGEF) y el Ministerio de Educación, esta es más específica.

La guía programática de Educación Física está dividida por niveles educativos el de mayor interés es el nivel medio o básico para realizar la práctica docente, de la cual se tomó parte de la planificación.

La clase de Educación Física es para lograr una mejor calidad de vida, al estado óptimo de nuestro cuerpo y sobre todo a la prevención de enfermedades, las cuales afectan a la población, tales como el estrés, sobre peso y problemas cardíacos.

En el proceso de la práctica se interactuó con otros profesores y profesionales de educación física, sobre experiencias y metodologías, ello fue de mucha ayuda e importancia para realizar el informe final.

Antes de impartir una clase de Educación Física se debe planificar, dicha planificación no la tiene decidida el Ministerio de Educación, en el año escolar por lo general se tiene cuatro bimestres, en cada uno de estos se imparte un deporte diferente, por lo cual se hacen cuatro mesociclos (plan de unidad. Véase en anexos) diferentes, el maestro de Educación Física por lo general es el que decide cuales deportes se impartirán en el año escolar.

La planificación que se realizó para la práctica, utilizó como principal herramienta la guía programática de Educación Física de nivel medio o básico (malla curricular), en esta planificación se tiene lo que es; macrociclo o plan anual, mesociclo o plan de unidad y el microciclo o plan de clase, estos están definidos en el numeral 4.

En los anexos del documento observará una planificación completa de la realización de trescientas horas de práctica, se tomaron cuatro deportes, a estos se les dominó el macrociclo o plan anual (atletismo, natación, baloncesto y fútbol). En el mesociclo o plan de unidad, se tiene dos deportes planificados (atletismo y natación), estos son equivalentes a trescientas horas de práctica (dos bimestres), y en el microciclo o plan de clase observara la mayoría de planificación, debido que estos planes son los temas que se impartieron por día y grado.

Se espera el informe sea de interés y aporte a maestros de Educación Física, egresados del profesorado de enseñanza media en el área y lectores. Al considerar en

el medio se encuentra pocos aportes metodológicos y científicos en el profesorado de enseñanza media en Educación Física.

2 Marco Teórico

2.1 Planificación Táctica

La planificación táctica es una parte tan importante del proceso de planificación de una compañía que suelen contratar empresas consultoras de administración para asistirles en preparar planes tácticos. Una compañía suele comenzar con sus objetivos y luego desarrolla estrategias para cómo lograrlos. Los planes tácticos son pasos de acción específicos necesarios para obtener resultados.

2.2 Planificación Estratégica

Una estrategia es un plan que especifica una serie de pasos o de conceptos nucleares que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo. El concepto deriva de la disciplina militar, en particular la aplicada en momentos de contiendas; así, en este contexto, la estrategia dará cuenta de una serie de procedimientos que tendrán como finalidad derrotar a un enemigo. Por extensión, el término puede emplearse en distintos ámbitos como sinónimo de un proceso basado en una serie de premisas que buscan obtener un resultado específico, por lo general beneficioso. La estrategia, en cualquier sentido, es una puesta en práctica de la inteligencia y el raciocinio.

2.3 Planificación Operativa

Es un instrumento indispensable de teorización y organización, en la cual deben contemplar todos los detalles para la ejecución de acciones concretas; se debe planificar antes de actuar sobre una situación o problema para poder transformarla.

2.3.1 Importancia

Permite organizar en frecuencia lógica las actividades y las acciones e igualmente visualizar el tiempo requerido para cada una de ellas.

Define las funciones y responsabilidades.

Contribuye a la preparación de un trabajo consiente, editando las improvisaciones, unifica criterios en cuanto a objetivos y metas.

Prevé la utilización de los recursos: humanos, materiales y equipos.

2.4 Principios básicos de la planificación

Toda planificación cumple en su elaboración y ejecución los siguientes principios.

2.4.1 Participación, es la manera mediante la cual las personas de una organización elaboran en una planificación.

2.4.2 Realismo, significa que la planificación es real y como que se ataca un problema en las distintas organizaciones.

2.4.3 Flexibilidad adecuación a las circunstancias, métodos a alcanzar sistema de evaluación y hacer los cambios.

2.4.4 Unidad, trabajar en unidad las personas en una organización para poder alcanzar una meta en específica.

2.4.5 Precisión, ser claro y conciso, consiste en planificar con claridad y exactitud.

2.5 Preguntas básicas para realizar una planificación

¿Qué se quiere hacer?

¿Quién va a ejecutar las tareas?

¿Cómo se va a desarrollar el plan?

¿Cuándo se va a realizar?

¿Cuándo debe hacerse?

¿Con que recursos?

2.6 Planificación y Desarrollo de la Clase de Educación Física en el Nivel Medio

2.6.1 Didáctica en Educación Física

La didáctica de la Educación Física centra su estudio en las relaciones profesor/alumno que se establecen en un proceso intencional de enseñanza y aprendizaje en torno al movimiento humano como objeto de comunicación. Dicho estudio se encuentra orientado hacia la búsqueda de explicaciones sobre el cómo

hacer posible que el alumno desarrolle sus actividades de aprendizaje en aquellas condiciones que faciliten el significado y eficacia de tales actividades. Explicaciones que deberán validarse y reconstruirse a través de propuestas concretas de intervención docente orientadas por las finalidades educativas que se persiguen. Así pues, entendiendo el estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje desde la doble perspectiva que lleva a su explicación (teoría) y a la intervención (práctica), podemos afirmar que el objeto de la Didáctica de la Educación Física debe centrarse en el binomio "enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones del movimiento humano", entendido éste no como un simple fenómeno físico sino cargado de intencionalidad y significado para el ser que se mueve. Intención y significación que se encuentran influenciados, e influyen, por el contexto en el que se desarrolla la intervención formativa, ese "escenario de operaciones" que integra tanto el "contexto escolar, de carácter inmediato, y el contexto social como contexto envolvente de aquel" (Salvador Mata, 1998: p.201).

2.6.2 Descriptor del área de Educación Física

Se concibe a la educación física como un área de enseñanza obligatoria la cual sitúa al educando como sujeto de aprendizaje y objeto de estudio desde los dos ejes básicos de su acción educativa como lo son el cuerpo y el movimiento, en una relación integral y dialéctica.

Desde el eje educacional del cuerpo la Educación Física, ha de facilitar a los educandos adquirir una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de dominar situaciones diversas para su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio social, mejorar las condiciones de vida, disfrutar del tiempo libre, establecer amplias y armoniosas interrelaciones con los demás.

Desde el eje educacional del movimiento la Educación Física se orienta al desarrollo de las capacidades, habilidades instrumentales que mejoran y aumentan las posibilidades de movimiento con la intención de profundizar en el desarrollo de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano, asumir

actitudes, valores, normas para consolidar la relación dialéctica de cuerpo y conducta motriz. (Dirección General de Educación Física –DIGEF-, 2007: p.8).

Es de suma importancia para los jóvenes educandos, la clase de Educación Física, con el espacio, implementos, didáctica y tiempo debido, en las instituciones educativas. Dándole lo mencionado a dicha clase se introduce a los estudiantes en el ambiente social de nuestro país, ofreciéndole herramientas para la buena toma de decisiones.

El área de Educación Física en el ciclo de educación básica del nivel medio, orienta el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones, los cuales se relacionen con determinados intereses en la actividad física y son esenciales para el desarrollo deseable que le permita a la o el estudiante, la construcción de los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

Propicia el desarrollo de estímulos de vida para incorporar el uso de variadas formas de actividades físicas, ofrecer entre las opciones posibles el conocimiento necesario para las prácticas corporales y deportivas, como actividades de ocio activo, estimular el interés a lo largo de la vida como un compromiso y afinidad por las actividades físicas.

Desarrolla la cultura física y con ella hábitos perdurables de ejercitación física, todo lo que ello significa en términos de educación y salud, lo cual se traduce en bienestar de los ciudadanos. Su principal misión consiste en introducir a los jóvenes a la cultura del movimiento, para la participación en este campo cultural, en su potencial para una participación emancipada, satisfactoria y duradera, se estimula el hábito de la práctica continuada de actividades físicas, dentro de una escala de actitudes, valores y normas para hacerla perdurable en el transcurso de sus vidas como parte de su proyecto personal. (Dirección General de Gestión de Calidad Educativa -DIGECADE-: 2008: p. 403).

2.6.3 ¿En qué consiste el área de educación física en el nivel medio?

Es una educación para el movimiento, que parte de la formación de hábitos y aptitudes físico-motrices frente a los requerimientos que el proceso escolar del contexto social demanda para cada educando.

Desde el contexto educativo, estimula procesos que permiten construir, desarrollar habilidades, destrezas, hábitos, aptitudes físico motoras y técnico deportivas básicas, a recurrir al medio de la ejercitación física, fundamentación técnico táctica deportiva básica como instrumentos educativos y de desarrollo dentro de un ambiente motivante, placentero para los jóvenes. Se Forma el hábito de la actividad física con el fin de afianzar continua y permanente estímulos para una vida saludable, lo que es igual a una “Educación Física para toda la vida”. (Dirección General de Educación Física – DIGEF-, 2008: p. 8).

En Guatemala se vive en un ambiente de violencia, pobreza inseguridad y desvalorización, en consecuencia los jóvenes estudiantes no tienen las herramientas suficientes para el desarrollo personal y social esperado, esto implica y compromete a la educación, en el ámbito de la clase de Educación Física para tener la planificación y desarrollo enfocado a la solución de pruebas tanto psicológicas como sociales del país.

2.6.4 Descriptor del objeto de aprendizaje de la Educación Física

La -DIGEF- (2007), señala: “El objeto de aprendizaje lo constituye en términos generales lo que se aprende en el proceso total de escolaridad de la Educación Física, por lo que es el elemento que le otorga su connotación pedagógica y el que lo diferencia de un simple adiestramiento o acción instructiva” (p. 9).

Desde sus inicios y en sus primeros antecedentes la Educación Física fue practicada más no así aprendida, como lo demuestra en Grecia en donde se realizaba para el logro de batallas. Por consiguiente prevaleció su visión instructiva, ausente de un proceso aprendido. Incluso en algunos contextos en los que la Educación Física no es aprendida, predomina una naturaleza disciplinaria de carácter técnico.

Para aprender la Educación Física, debe existir un objeto que se aprenda. En el transcurrir del tiempo, la Educación Física en medio de tantas controversias pedagógicas y desorientaciones técnicas, no tuvo claridad y precisión en cuanto a lo que debía de enseñar y por consiguiente de aprenderse. Ante la pregunta a los educadores físicos ¿qué es lo que debe de aprenderse en la Educación Física?, se obtenían y se siguen obteniendo disparidad e imprecisión de respuestas. Por otra parte, la carencia de un proceso aprendido, ha generado la difícil adaptación de la Educación Física con la pedagogía y la reducida valorización social otorgada a la primera. (Dirección General de Educación física -DIGEF-2008: p. 9).

2.6.5 ¿Qué es planificación?

"La planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos" (Diccionario de la lengua española, pág. 1).

2.6.5.1 Planificación Educativa

Previo a iniciar el proceso de planificación, seguramente pensará el tema que planificará, cómo lo hará, con qué recursos, cuándo, dónde y quiénes serán los actores. Solamente después de formarse esas ideas procederá a escribirlo. El plan es la idea preconcebida y la planificación; por medio del cual dejamos plasmados el plan.

En la docencia, el plan y su respectiva planificación son importantes porque contribuyen a reducir imprevistos durante el desarrollo de la clase y prever cuáles competencias, indicadores de logro y contenidos se alcanzarán a lo largo de un período determinado. De igual forma, permiten prever las actividades, los recursos y las técnicas de evaluación que se utilizarán para asegurar el alcance de los elementos curriculares.

Planificar el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación, significa tomar decisiones. En el caso de la planificación de los aprendizajes, son las y los docentes los primeros responsables de planear la tarea educativa.

2.6.5.2 Características de la planificación de los aprendizajes

La planificación de los aprendizajes, dentro del nuevo enfoque, no se basa en las expectativas de un aprendizaje por producto y rendimiento homogéneo de todos los alumnos y alumnas. Por el contrario trata de acomodarse a la diversidad de características culturales de la comunidad. Por lo tanto, se caracteriza por seguir un proceso de evaluación (diagnóstica) centrado en desempeños de la y el educando, la red de interacciones entre él y la docencia, el educando y su contexto social.

La planificación no puede concebirse como una propuesta aislada, ni como una secuencia fija de contenidos a transmitirse día a día, sino que deberá integrarse en un plan que brinde la oportunidad para abordar todos los conocimientos, experiencias y desarrollo de habilidades, previendo estrategias para trabajar con los alumnos y alumnas en forma individual o grupal.

La planificación es una herramienta técnica que coadyuva a la toma de decisiones para el/la docente, Por ser producto de la evaluación de los aprendizajes y el desarrollo de los alumnos y alumnas. Tiene como propósito facilitar la organización de elementos que orienten el proceso educativo. Por lo tanto, es importante lograr una relación coherente entre los resultados de la evaluación, lo que se piensa (plan) y lo que se hace (desarrollo del plan o planificación).

2.6.6 ¿Qué es el desarrollo educativo?

“El desarrollo educativo es el cumplimiento de cada una de las etapas o edades normativas de la educación, hasta su fase final, que debe ser la formación técnico profesional, al lado de cada uno de los factores socio-económicos que participan en la formación del educando con calidad” (Índice de desarrollo educativo, pág. 1).

2.6.6.1 Educación preprimaria

La educación preprimaria atiende a los niños de 4 a 6 años. Legalmente es obligatoria, pero de hecho no lo es debido a la escasez de establecimientos. La educación preprimaria se ofrece en tres modalidades: párvulos, preprimaria bilingüe

(lenguas maya o español) y preprimaria acelerada. Los dos primeros programas consisten en un programa de aprestamiento para niños de 6 años que se imparten durante 35 días durante las vacaciones escolares.

2.6.6.2 Educación primaria

La educación primaria es obligatoria para los niños de 7 a 14 años. La educación primaria comprende seis años de estudio divididos en dos ciclos de dos años cada uno. Al finalizar con éxito los dos ciclos de educación primaria, se otorga un diploma.

2.6.6.3 Educación secundaria

La educación secundaria (educación de nivel medio) comprende un ciclo básico o de formación general, de tres años de duración, y un ciclo diversificado o de formación profesional, cuya duración es de dos o tres años según la carrera elegida. Al finalizar con éxito el primer ciclo se otorga un diploma de estudios y al finalizar el segundo, se otorga un título que permite practicar la profesión e ingresar a la universidad. Entre las opciones que se ofrecen a los estudiantes en el ciclo diversificado están el bachillerato de ciencias y letras, de dos años de duración, y las formaciones que conducen al título de perito comercial, industrial, agrícola, técnico, así como la formación docente, todas de tres años de duración. El ciclo básico de la educación media es legalmente obligatorio, aunque la falta de establecimientos a este nivel constituye una limitación sensible. El ciclo diversificado es optativo. Existe además un sistema paralelo extraescolar que permite a los adultos cursar los grados correspondientes al nivel primario y medio por etapas aceleradas.

2.6.6.4 Educación superior

La educación superior es ofrecida por la universidad estatal pública (Universidad de San Carlos) y las universidades privadas. Las carreras técnicas (título de técnico) de dos a tres años y medio de duración se consideran de nivel superior intermedio; los programas que conducen al otorgamiento del título de enfermera/o tiene una duración de tres años. Los programas de formación docente (título de profesor) requieren de dos a cuatro años de estudio. Los programas de licenciatura en general requieren de cuatro

a seis años de estudio; los programas que confieren los títulos de abogado, arquitecto e ingeniero tiene una duración de cinco a seis años (seis años en el caso de cirujano dentista o medico y cirujano). Al nivel de postgrado, los programas de especialización tienen una duración de seis a 18 meses, los programas de maestría requieren de uno a tres años de estudio, según la carrera considerada, y los doctorados tienen una duración de por lo menos tres años después de la maestría.

El año escolar comprende un total de por lo menos 180 días efectivos de clase. (Datos mundiales de educación. 7ª edición 2010/11: p.9).

2.6.7 Importancia de la Educación Física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio psico social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos, sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, psicología, biología y la medicina.

Tiene una acción determinante en la conservación, desarrolla la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar en forma pertinente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

En forma específica en el adolescente ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana, del medio, a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar, así como comprender su propio cuerpo, sus posibilidades a conocer y dominar un número variado de actividades corporales deportivas, de ese modo en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo, recreación personal, mejorar a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento, disfrute personal y la relación con los demás. (Valdez: 1992: p.54).

3 Alcances y Limites de la Práctica Docente Supervisada

3.1 ¿Qué es el alcance y límite de la práctica docente supervisada?

Cuando se habla de alcance se refiere a cantidad, población, género y en este caso a nivel educativo (edades, cantidad de alumnos, grados, secciones, establecimiento público ó privado), que está dirigido el proyecto. La práctica docente tuvo como sede el Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán, este es un centro de estudios de acceso público, su población es mixta y su edad promedio de primer ingreso es de 12 a 14 años, tiene un límite máximo de edad para los cursantes de tercero básico de 16 años. Es importante mencionar que dicha institución educativa realiza su clase de Educación Física en las instalaciones de la Dirección General de Educación Física, logra mejores resultados de enseñanza aprendizaje. Durante la realización de la práctica se contabilizaron 460 alumnos, divididos en seis secciones de primero básico, tres de segundo básico y tres secciones de tercero básico.

El límite, es la limitante a donde se va a llegar, esto es el departamento, zona, ciudad o número de casa, en el caso de la práctica es la ubicación del establecimiento. La Zona 11 de la ciudad de Guatemala es una de las 25 zonas en las que se divide la ciudad de Guatemala, de acuerdo al establecimiento de las mismas durante el gobierno de Jacobo Árbenz en 1952. La zona 11 abarca desde la Calzada Roosevelt a la colonia Castañas y de la Calzada Raúl Aguilar Batres a la colonia Santa Rita (Molinedo, 2012).

3.2 Ámbito geográfico

8ª. Ave. 31-02, zona 11, Las Charcas Guatemala.

3.3 Ámbito institucional

Instituto Nacional Mixto Tezulutlán.

3.4 Ámbito poblacional

La población estudiantil es mixta (1ro, 2do y 3ro. básico).

3.5 Ámbito temporal

La Práctica Docente Supervisada se realizó de lunes a viernes por las tardes, en horario de 13:00 horas a 18:00 horas, se inició en el mes de febrero y terminó en el mes de mayo, con la cobertura de trescientas horas de práctica.

4 Estructura de la Planificación para la P.D.S

4.1 Directrices para el Diseño de Planes para la Clase de Educación Física en el Nivel Medio Ciclo Básico.

4.1.1 Plan de curso o macrociclo. (Plan relacionado con la figura 4.5.1).

4.1.2 Competencia de área

Describen las capacidades y valores esperados durante el ciclo lectivo. Como los objetivos, expresan qué se espera desarrollar, estos son utilizados en verbo futuro simple del indicativo. Se formula uno para cada componente.

4.1.3 Contenidos

Comprende la nominación de las unidades establecidas en el programa respectivo para cada componente.

4.1.4 Calendario

Se refiere a las fechas que abarcan cada uno de las unidades indicadas en el programa para cada componente.

4.1.5 Evaluación

Se refiere a la forma de estructurar el proceso evaluativo en cada unidad; la suma evaluativo de cada componente programático da el total de la nota bimestral (Zamora: 2004: p. 6).

4.2 Plan de unidad o mesociclo. (Plan relacionado en la figura 4.5.2)

4.2.1 Competencia de área

Describen las habilidades, destrezas y actitudes esperadas durante la unidad programática correspondiente. Surgen de la división del objetivo general buscando una concreción más lograda. Su diseño es utilizando el verbo simple del indicativo. Se fórmula uno para cada componente.

4.2.2 Contenidos

Abarca la indicación de cada subunidad y temas programáticos de la unidad de acuerdo a cada componente.

4.2.3 Calendario

Se refiere a las fechas en las cuales se abarcarán cada una de las clases que integran la unidad en cuanto al componente técnico-motriz y al componente de condicionamiento físico.

4.2.4 Actividades

Comprende la ejercitación o tareas con las cuales se desarrollarán los contenidos programáticos; en cuanto al componente motriz-deportivo y el componente de condicionamiento físico.

4.2.5 Evaluación

Determina el procedimiento evaluativo específico de la unidad para cada componente programático.

4.3 Plan específico de la carga física en el mesociclo

4.3.1 Estructura

La planificación específica está estructurada en tres partes: a) tarea en el hogar, b) chequeo, c) mantenimiento.

4.3.2 Tarea en el hogar

Constituye la dosificación para el extracurrículo, y en cada semana se integra por las variables de: frecuencia (F), duración (D), volumen (V), intensidad (I) y densidad (d), las cuales en forma semanal el docente desarrolla de acuerdo a la carga biológica del alumno/a.

4.3.3 Carga mínima

Es la carga física inicial que el docente pronostica en función de: duración, frecuencia, volumen, intensidad y verifica su ajuste con la fase diagnóstica.

4.3.4 Carga Máxima

Es la carga proyectada al final del bimestre por el docente o bien por la guía programática establecida. (Zamora: 2004: p. 6).

4.3.5 Chequeo

Es la fase de control de la tarea en el hogar, en la semana después de una dosificación de carga de trabajo, para verificar su cumplimiento y ajuste semanal.

4.4 Plan de clase o microciclo. (Plan relacionado con la figura 4.5.3).

4.4.1 Competencia

En la parte principal se refiere a la experiencia vital, la cual surge del proceso o situación de trabajo del alumno, ya sea de la acción, tarea o problema a resolver o desarrollar durante la lección o clase. Solo en la parte principal se formulará un objetivo para cada componente son los primeros en formularse antes de los objetivos de la parte inicial y final, estos se supeditan al de la parte principal. El contenido de la parte inicial es común para ambos componentes, no así el del componente físico.

4.4.2 Contenido

Abarca en cuanto a la parte principal los puntos o temas a enseñarse ese día de clase, es donde se desarrollan los temas programáticos.

El contenido de la parte inicial es común para ambos componentes por lo cual se anota: "gimnasia básica". El contenido de la parte final, consiste en establecer el tipo de final a utilizar (recuperativo o recreativo) ya se trate de componente físico o motriz-deportivo.

4.4.3 Actividades y dosificación

La actividad en la parte principal comprende a los ejercicios, tareas a través de los cuales se van a enseñar los temas de clase. Solo se denominan o se grafican las tareas, no se describen.

En la parte inicial se anota la ejercitación introductoria, se subdivide para cada componente.

En la parte final se anota el juego o recuperación de cierre se subdivide para cada componente.

Dosificación

En la parte principal se refiere en el componente técnico motriz a la duración de las tareas durante la clase (se coloca a la par de cada actividad), y en el componente físico a la carga de trabajo a aplicarse para la tarea en casa.

4.4.4 Forma Organizativa

En la parte principal se refiere a la indicación de las formas y procedimientos organizativos para desarrollar las actividades en la clase; sólo indica organización para componente técnico motriz.

En la parte inicial se señala la clase de iniciación a utilizar: estacionaria, en traslación o mixta.

En la parte final se anota si es libre, en bloque o grupal.

4.4.5 Método

Se describe para la parte principal y consiste en determinar el estilo o forma de enseñanza que el docente adoptara con relación al objetivo trazado y para la aplicación de la organización y actividades previstas en cuanto al componente técnico, y los métodos de desarrollo de la capacidad condicionante para el componente físico. Se subdivide para cada componente programático.

4.4.6 Recursos

Consiste en la descripción cuantificada de la implementación o material didáctico a utilizar durante la clase. Se subdivide para cada componente programático.

4.4.7 Indicador de logro

Se describe en la parte principal y se aplica solo en el microciclo que se llevara a cabo un proceso de evaluación para el componente técnico motriz, y en los procesos de chequeo y prueba del componente físico (Zamora, 2004, p. 7).

4.5 Formatos de planificación

Figura 4.5.1 Plan de curso o macrociclo

Identificación		
Plantel: _____		
Nivel: _____	Año: _____	Grado: _____ Secciones _____
Curso: _____		Ciclo _____
Catedrático (a): _____		
Competencia de área		
Contenidos		
Componente de la habilidad motriz-deportiva		Componente de condicionamiento físico
Calendarización habilidad motriz-deportiva	Calendarización condicionamiento físico	Evaluación habilidad motriz deportiva
		Evaluación condicionamiento físico
Explicación de plan de curso o macrociclo en numeral 4.1.1		

Figura 4.5.2 Plan de unidad o mesociclo

Identificación			
Plantel: _____			
Nivel: _____ Unidad _____ Ciclo Lectivo: _____ Grado: _____			
Curso: _____			
Catedrático (a): _____			
Competencia de área			
Contenidos			
Componente de la habilidad motriz-deportiva		Componente de condicionamiento físico	
Calendarización habilidad motriz deportiva	Calendarización condicionamiento físico	Actividades habilidad motriz deportiva	Evaluación habilidad motriz deportiva
		Actividades condicionamiento físico	Evaluaciones condicionamiento físico
Plan de unidad o mesociclo, explicación en numeral 4.2			

Figura 4.5.3 Plan de clase o microciclo de iniciación

Identificación			
Plantel: _____			
Docente: _____ Curso: _____			
Grado: _____ Sección (es) _____ Ciclo _____			
	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Competencia			
Contenido			
Actividades y dosificación			
Forma organizativa			
Método			
Recursos			
Indicador de logro			

Explicación de plan de clase o microciclo en numeral 4.4

5 Metodología de la Enseñanza

5.1 Metodología de enseñanza

Los métodos que a continuación se describen se consideraron apropiados para una mejor enseñanza en las clases de Educación Física. Claro está hay otros métodos, pero al final la metodología se considera con los años basados en la práctica como profesor, el apoyo de libros textuales como la guía programática de Educación Física promovida por la Dirección General de Educación Física, el Currilum Nacional Base, revistas deportivas, investigación personal, actualización en la rama de la educación física y deporte por medio de capacitaciones, lectura de documentales virtuales.

Delgado (1991) dice: “los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: estilo de enseñanza, técnica de enseñanza, recursos de enseñanza y estrategia en la práctica”.

5.2 Clasificación de los métodos de enseñanza

Dentro de la Educación Física, cuando se refiere a métodos de enseñanza abarca una gran cantidad de estrategias didácticas, aquí tendrá lo esencial para realizar el trabajo de campo. Por esta razón se realiza una clasificación de acuerdo al método como: Técnica de Enseñanza, como Estilo de Enseñanza y como Estrategia en la Práctica.

5.3 El Método como Técnica de Enseñanza

“La actuación del profesor durante la clase le hace aplicar una técnica didáctica en función de una serie de variables como los objetivos, las tareas motrices o las características de los alumnos” (Delgado, 1991). De esta forma, la técnica de enseñanza abarca la forma correcta de actuar del profesor, su forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer conocimiento de resultados, o cómo mantiene la motivación del grupo de alumnos.

5.4 El Método como Estilos de Enseñanza

Delgado (1993) considera que: “los estilos de enseñanza muestran cómo se desarrolla la interacción profesor-alumno en el proceso de toma de decisiones”.

Para clasificar los estilos de enseñanza, pueden utilizarse distintos criterios, como por ejemplo, la actitud que adopta el profesor, la mayor o menor autonomía del alumno, la organización de la clase, la técnica de motivación, el objetivo pretendido.

5.5 El método como Estrategia en la Práctica

Delgado (1991) la define como: “la forma de presentar la actividad”. Podemos concebir la estrategia en la práctica de manera global, analítica o mixta.

5.5.1 Estrategia en la práctica global

Cuando se presenta la actividad como un todo, de forma completa. Por ejemplo: carreras de velocidad en atletismo, la práctica global es como una forma compleja a trabajar en una semana de clases, este tema tiene subtemas, es la presentación del trabajo en general, sin desglosar los subtemas o en este caso los tipos de carreras de velocidad que existen en el atletismo.

5.5.2 Estrategia en la práctica analítica

Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseñan por separado. En este caso se podría seguir con el ejemplo de las carreras de velocidad en atletismo, aquí se hace específico, se menciona como están divididas dichas carreras. Por ejemplo: carreras de relevos 4 por 400 metros, 4 por 100 metros, 100 metros planos, cada una se explicará por separado o será tema de clase.

5.5.3 Estrategia en la práctica mixta

Consiste en combinar ambas estrategias, se trata de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global. La ejecución en la

práctica mixta comienza con un ejercicio global, después se practica una parte analítica para terminar, se vuelve a la estrategia global y polariza la atención en forma normal. Por ejemplo: Global Analítica Global. Al seguir con las carreras de velocidad, esto sería la practica global, luego un tema en especifico (carreras 4 por 400 metros, práctica analítica), se termina con énfasis en el trabajo en ese bloque, unidad o bimestre (carreras de velocidad en el atletismo).

5.6 Métodos

5.6.1 Mando directo

Su aplicación más estricta de enseñanza, el mando directo tiene una raíz militar, uno de los métodos más antiguos que aún se utiliza. En sus objetivos podemos destacar, Repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor, enseñanza masiva.

5.6.2 Asignación de tareas

El alumno asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución. Supone un paso más hacia la autonomía e individualización del alumno. Objetivo, repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor.

5.6.3 Trabajo por grupos

Destaca, elabora y ofrece toda la información del proceso, tiene un papel de ayuda o guía. Objetivos del trabajo por grupos, repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor y atendiendo a las diferencias individuales de los alumnos. Atender a un grupo con diferentes niveles de ejecución y/o interese.

5.6.4 Programas Individuales

Objetivo: Repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor pero sin que él esté presente. Supone el máximo nivel de individualización y concreción

curricular, siendo una enseñanza indirecta, a través de una información escrita y audiovisual. Cada persona tiene un programa adaptado a sus características: el plan lo realiza el docente y lo entrega al alumno.

6 Recursos

6.1 Humanos

El recurso humano con el cual se llevo a cabo la Práctica Docente Supervisada, fue de cuatrocientos alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán, divididos en tres grupos los cuales fueron: primero básico, secciones A,B,C,D,E,F, segundo básico secciones A,B,C, y tercero básico secciones A,B,C. La edad promedio en esta Institución en el nivel básico está entre los doce a diez y seis años.

El profesor de Educación Física del establecimiento brindó apoyo para la práctica de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física.

Dicha población estudiantil es mixta, de varias zonas y colonias de la cercanía del establecimiento, se podría mencionar: zona doce, Calzada Aguilar Batres, Avenida Bolívar, alumnos provenientes de las zonas uno, dos y tres. Con el uso del anillo periférico, así también alumnos provenientes de las cercanías de la vía del transmetro de la Municipalidad de Guatemala hacia el CENMA zona doce, Ciudad San Cristóbal, Ciudad Peronia, entre otras.

6.2 Físicos

Los recursos físicos utilizados fueron las instalaciones de la Dirección General de Educación Física, y dos canchas al aire libre de la Institución.

6.3 Materiales didácticos

Guía programática de Educación Física Nivel Medio, planificaciones para impartir la clase, pelotas para básquetbol, fútbol, vallas, estafetas, aros, conos entre otros materiales para trabajar la clase de Educación Física La Dirección General de Educación Física provee algunos materiales, tales como: tablas y flotadores para enseñanza de natación.

6.4 Económicos

En el presupuesto anual la asignatura de Educación Física tiene un 3%, según lo establecido por la Dirección Administrativa de la Institución, este dinero es la fuente de compra de material didáctico para el curso de Educación Física

El recurso económico utilizado por el practicante fue personal, ya que no se cobra la práctica a la Institución Educativa, tampoco a la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte. Este es un requisito que debe de realizar toda aquella persona que quiera acceder al título del Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

6.4.1 Gastos directos

En estos gastos se mencionará en forma general tales como; transporte, impresiones de planificaciones, comida. Un aproximado de los gastos realizados para las trescientas horas de práctica es de Q.2,400.00, dividido por día Q.30.00, estos divididos en Q.15.00 de comida y Q.15.00 de gasolina.

6.4.2 Gastos indirectos

Depreciación de motocicleta (Q.300.00), gasto de implementos personales (Q.500.00).

7 Conclusiones

1. La planificación basada en la guía programática de Educación Física contribuyo al desarrollo social, personal y deportivo de los alumnos a quienes fue dirigida la práctica docente.
2. La clase de Educación Física fue adoptada por los alumnos como una actividad cotidiana, esto proporcionará una mejor calidad de vida para ellos.
3. La práctica docente es una herramienta de vital importancia para el profesor egresado de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para lograr una mejor capacidad en su área.

8 Recomendaciones

1. Que el profesor egresado de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte mantenga constantes actualizaciones en el área, para cuando realice su práctica docente sea de aporte a la sociedad estudiantil.
2. La Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte debería de establecer vínculos con el Instituto nacional de educación básica Tezulutlán en el área de educación física, esto permitiría dar seguimiento a los jóvenes estudiantes de esta institución en el área.
3. Mantener el espíritu vivo de la importancia de la realización de actividad física como medida de prevención en enfermedades.
4. Enseñar a los jóvenes estudiantes que la clase de Educación Física es el inicio de educar a nuestro cuerpo a la realización de actividad física para toda la vida.

9 Referencias Bibliográficas

- Barrios, Ana Sofía. (2011). Desarrollo de hábitos higiénicos en las estudiantes de 12 a 15 años de edad de la escuela virgen poderosa casa central, durante el desarrollo de la clase de educación física. Guatemala.
- Dirección de educación física, del Ministerio de Educación de Guatemala., (2007) Guía programática de educación física nivel medio ciclo básico. Educación física en el nivel medio. Editorial Sur. Guatemala.
- González, Byron Ronaldo. (1998). Presentación de los requerimientos legales para la realización de experiencia docente con la comunidad –EDC-, monografía, normas básicas de nivel pregrado técnico deportivo, profesorado de enseñanza media en educación física. Guatemala.
- Instituto nacional de educación básica mixto Tezulutlán., (2009) 50 años bodas de oro. Reseña histórica. Guatemala.
- López, Jorge. (2008). La evaluación técnico-deportiva del baloncesto, fútbol y voleibol. Guatemala.
- López, José. (2012). Mejoramiento de la motricidad gruesa en niños de 7 a 12 años, con síndrome de down sin grado de escolaridad, de la fundación Margarita Tejada. Guatemala.
- Ministerio de Educación de Guatemala, (2008) Curriculum nacional base. Educación física. Guatemala.
- López, Luis Emilio (2015). Normas APA 2015.
- Pineda, Antonio. (2011). Operación de la unidad de deportes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte. Guatemala.
- Rodas, Mayra. (2006). Utilización de los medios deportivos para el mejoramiento de la educación física impartida en jóvenes del instituto “Justo Rufino Barrios”, zona 21 ciudad capital, jornada matutina. Guatemala.
- Sánchez, Manel. (2009). Ejercicios de educación física. España.

Valdez Casal, Hiram (1992). Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte. Mexico.

Zamora, Jorge L., (1998). Análisis de la organización e impacto de la educación física en Guatemala. Guatemala.

Zamora, Jorge L., (2000). Didáctica de la educación física. Guatemala.

Zamora, Jorge L., (2004). Cuaderno de planificación de la clase de educación física nivel preprimario. Plan de curso. Impresos ISSA. Guatemala.

Zamora, Jorge L., (2004). Cuaderno de planificación de la clase de educación física nivel medio ciclo básico. Plan de curso. Impresos ISSA. Guatemala.

Zavala Trías, Sylvia, MLS. (2009). Guía a la redacción en el estilo APA 6ta edición. Honduras.

E-GRAFIAS

Apastyle. (1999). NORMAS APA 6ta Edición.

<http://www.apastyle.org/>

Wikipedia. (2001). Planificación 22.^a edición

<http://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n>

Inei. Desarrollo educativo

<http://www.inei.gob.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0342/total.htm>

edufisicaguatate. (2008). Historia de la educación física y el deporte en guatemala
<http://edufisicaguatate2008.blogspot.com>

<http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>. Los métodos de enseñanza en la Educación Física.

http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Guatemala.pdf

<http://www.udec.cl/dee/node/33>

[http://pyme.lavoztx.com/definicion-de-planificacin-tctica-en-los-negocios-5511.html](http://pyme.lavoztx.com/definicion-de-planificacion-tctica-en-los-negocios-5511.html)

<https://es.scribd.com/doc/31120401/PLANIFICACION-OPERATIVA>

10 Anexos

IDENTIFICACIÓN

Plantel: Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán

Grado: Primero básico

Secciones: A, B, C, D, E, F

Año: 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE ÁREA

Desarrolla las capacidades físicas básicas y de las habilidades técnico-deportivas que permiten aumentar los niveles de aptitud física. Adopta hábitos de nutrición, higiene y ejercicio físico que inciden en el logro de una aptitud física. Asume la práctica físico-deportiva como una interrelación social e intercultural, identificando sus influencias para una vida activa.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Resistencia I Larga duración
 Fuerza I Máxima
 Rapidez I de Traslación
 Coordinación I

COMPONENTE DE HABILIDAD MOTRIZ – DEPORTIVA

- * Atletismo IV
- * Natación I
- * Fútbol IV
- * Baloncesto IV

**CALENDARIZACIÓN
 CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Resistencia I: : (21 de enero al 8 marzo)
 Coordinación I: : (11 de marzo a 17 mayo)
 Rapidez I: : (20 de mayo al 12 de julio)
 Fuerza I: (15 de julio al 6 de octubre)

**CALENDARIZACIÓN HABILIDAD
 TECNICO-DEPORTIVA**

1. Atletismo IV: (21 de enero al 8 de marzo)
2. Natación : (11 de marzo al 17 de mayo)
3. Fútbol IV: (20 de mayo al 12 de julio)
4. Baloncesto IV: (15 de julio al 6 de octubre)

**EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO
 FÍSICO**

- Resistencia I Larga duración.
- Coordinación I
- Rapidez I de Traslación
- Fuerza I Máxima (del 5 al 9 de marzo)

**EVALUACIÓN HABILIDAD MOTRIZ
 DEPORTIVA**

Atletismo IV
 Natación I
 Fútbol IV
 Baloncesto IV
 (del 5 al 9 marzo)

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán

GRADO: Primero Básico

Nombre de Unidad: Atletismo IV Y Resistencia I

Año 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE UNIDAD

Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.

Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.

Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Toma y lectura del pulso cardíaco, antes y después de cada actividad.
2. 1,500 mts. U 8 min.
 - 2.1 Carrera
 - 2.2 Salto a la cuerda
- 2.3 Subir el escalón

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Carreras:
 - 1.1 Técnica de la carrera
 - 1.1.1 Salidas (alta, baja)
 - 1.1.2 Llegadas
 2. Carreras de Relevos
 - 2.1 Zona de cambio
 - 2.2 Técnica de la entrega de la Estafeta
3. Salto de longitud
4. Salto de altura:
 - 4.1 Técnica de tijera
 - 4.2 Técnica ventral
5. Impulsión de objeto

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

1. Toma y lectura del pulso cardíaco antes y después de cada actividad (21 de enero al 25 de enero)
2. 1,500 mts. U 8 min. (28 de enero al 1 de febrero)
3. Carrera (4/2 al 15/2)
4. Salto a la cuerda (18/2 al 22/2)
5. Subir escalón (25/2 al 1/3)

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

1. Reconoce adecuadamente los parámetros del ritmo cardíaco.
2. Alcanza gradualmente el recorrido máximo de la distancia o determinado sin dificultad.
3. Desarrolla moderadamente su propio esfuerzo en función de su capacidad física.
4. Mejora notablemente el rendimiento de la respiración a través de la tarea en casa.

**CALENDARIZACIÓN HABILIDAD
TECNICA-DEPORTIVA**

1. Técnica de la carrera 21/1 al 25/1
2. Salidas (28/1 al 1/2)
3. Llegadas (4/2 al 8/2)
4. Carreras de Relevos (11/2 al 15/2)
5. Zona de Cambio (18/2 al 22/2)
6. Técnica de la entrega de la estafeta (25/2 al 1/3)

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TECNICA-DEPORTIVA**

1. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.
2. Mejora gradualmente el rendimiento de su habilidad técnica-motriz y deportiva.

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezultulán

GRADO: Primero Básico

Nombre de Unidad: Coordinación I - Natación I

Año 2014

Catedrático: Melvín Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE UNIDAD

Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.

Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.

Practica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Adaptación al agua
- Patada
- Saltos y respiraciones
- Flecha
- Flotación
- Patada y brazada

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Principio de la flecha
 - 1.1 Flecha y pateo
 - 1.2 Flecha, pateo y braceo con respiración
2. Saltos, parados y respiraciones
3. Búsqueda de objetos de colores dentro del agua

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- * Adaptación al agua (4 al 15 de marzo)
- * Patada (18 al 29 de marzo)
- * Saltos y respiraciones (1 al 12 de abril)
- * Flecha (15 al 19 de abril)
- * Flotación (22 al 26 de abril)
- * Patada y brazada (29 al 3 de mayo)

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

1. Desarrolla gradualmente la rapidez de traslación de acuerdo a su posibilidad individual.
2. Aumenta la destreza en la ejecución de los ejercicios técnicos de la natación.
3. Mejora adecuadamente el rendimiento deportivo a través de ejercicios prácticos.

**CALENDARIZACIÓN HABILIDAD
TECNICA-DEPORTIVA**

1. Conocimiento del agua (11 al 29 de marzo)
 - 1.1 Sumergir la cara dentro del agua
 - 1.2 Sumergir la cara dentro del agua abriendo los ojos
 2. Respiraciones (15 al 26 de abril)
 - 2.1 Respiraciones dentro del agua
 3. Patear dentro del agua en la orilla de la piscina (3 al 7 de mayo)
 - 3.1 Pateo en la orilla metiendo la cara
 - 3.2 Caminar braceando sin meter la cara
 - 3.3 Pateo agarrándose de la orilla por 2 min.
 - 3.4 Saltos y tratar de tocarse las puntas de los pies.
- Evaluación 10 al 14 de mayo.

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TECNICA-DEPORTIVA**

1. Identifica la funcionalidad corporal y la aplica en su acción motriz.
2. Mejora progresivamente el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.

IDENTIFICACIÓN

Plantel: Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán

Grado: Segundo Básico

Secciones: A,B,C

Año: 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE ÁREA

Desarrolla las capacidades física básicas y de las habilidades técnico-deportivas que permiten aumentar los niveles de aptitud física. Adopta hábitos de nutrición, higiene y ejercicio físico que inciden en el logro de una aptitud física.

Asume la práctica físico-deportiva como una interrelación social e intercultural, identificando sus influencias para una vida activa.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Resistencia II media duración
 Coordinación II
 Rapidez II resistencia a la rapidez
 Fuerza II rápida

COMPONENTE DE HABILIDAD MOTRIZ – DEPORTIVA

- * Atletismo V
- * Natación II
- * Fútbol V
- * Baloncesto V

CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Resistencia II: (21 de enero al 8 marzo)
 Coordinación I I: : (11 de marzo a 17 mayo)
 Rapidez II: (20 de mayo al 12 de julio)
 Fuerza II: (15 de julio al 6 de octubre)

CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TECNICO-DEPORTIVA

1. Atletismo V: (21 de enero al 8 de marzo)
2. Natación II: (11 de marzo al 17 de mayo)
3. Fútbol V: (20 de mayo al 12 de julio)
4. Baloncesto V: (15 de julio al 6 de octubre)

EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Resistencia II mediana duración
- Coordinación II
- Rapidez II resistencia a la rapidez
- Fuerza II (del 19 al 23 de marzo)

EVALUACIÓN HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA

Atletismo V
 Natación II
 Fútbol V
 Baloncesto V
 (del 5 al 9 marzo)

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán

GRADO: Segundo Básico

Nombre de Unidad: Resistencia II – Atletismo V

Año 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE UNIDAD

Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.
 Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.
 Práctica acciones físico-deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 1 Resistencia de media duración
- 1.1 Toma lectura del pulso cardíaco antes y después de cada actividad.
- 1.2 600 Mts. – 1,500 Mts.
- 1.2.1 Carrera
- 1.2.2 Salto a la cuerda
- 1.2.3 Subir escalón

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

- 1 Carreras
- 1.1 Carreras de velocidad
- 1.2 Carreras de relevos
- 2 Salto de altura
- 2.1 Consolidación de la técnica del estilo tijera y ventral
- 3 Técnica de salto triple
- 4 Técnica de lanzamientos

CALENDARIZACIÓN

- 1 Resistencia media duración (21 de enero al 25 de enero)
- 1.2 Toma de lectura del pulso cardíaco (28 de enero al 1 de febrero)
- 1.3 600 Mts. – 1,500 Mts (4/2 al 15/2)
- 1.2.1 Carrera (18/2 al 22/2)
- 1.2.2 Salto a la cuerda (25/2 al 1/3)
- 1.2.3 Subir escalón (4 de marzo al 8 de marzo)

INDICADORES DE LOGRO

- CONDICIONAMIENTO FÍSICO
- 1 Reconoce notablemente los parámetros del ritmo cardíaco.
- 2 Cumple adecuadamente con la dosificación indicada en las tareas de resistencia de media duración.
- 3 Incrementa satisfactoriamente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras.
- 4 Supera gradualmente el rendimiento de la resistencia a través de la tarea en casa.

CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA

- 1 Carreras (21/1 al 25/1)
- 1.1 Carreras de velocidad
- 1.2 Carreras de relevos
- 2 Salto de altura (28/1 al 1/2)
- 2.1 Consolidación de la técnica del estilo tijera y ventral.
- 3 Técnica del salto triple
- 4 técnica de lanzamiento (11/2 al 8/3)
- Evaluación (11 al 15 de marzo)

INDICADORES DE LOGRO

- HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA
- 1 Aumenta notablemente su rendimiento individual en la ejecución de las carreras.
- 2 Mejora eficientemente la marca individual del salto de altura, triple y lanzamiento.
- 3 Fortalece adecuadamente el rendimiento de su habilidad técnico-motriz y deportiva.

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlián

GRADO: Segundo Básico

Nombre de Unidad: Coordinación II – Natación II

Año 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE UNIDAD

Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.
 Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.
 Práctica acciones físico-deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO		COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	
1 Coordinación de la patada 1 Coordinación de la brazada y respiración 2 Brazada con tabla 3 Salto en la parte profunda 4 Flotación de perrito	1 Salida libre 1.1 Patada de libre 1.2 Patada y brazada de libre 1.3 Patada de libre con tabla 1.4 Salida de libre 2 Salto en parte profunda 3 Flotación de perrito	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO * Coordinación de la patada (4 al 15 de marzo) * Coordinación de la brazada y respiración (18 al 29 de marzo) * Brazada con tabla (1 al 12 de abril) * Salto en la parte profunda (15 al 19 de abril) * Flotación de perrito (22 al 26 de abril) Evaluación (29 al 3 de mayo)	INDICADORES DE LOGRO CONDICIONAMIENTO FÍSICO 1 Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea. 2 Mejora notablemente la resistencia en el agua.
CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO * Coordinación de la patada (4 al 15 de marzo) * Coordinación de la brazada y respiración (18 al 29 de marzo) * Brazada con tabla (1 al 12 de abril) * Salto en la parte profunda (15 al 19 de abril) * Flotación de perrito (22 al 26 de abril) Evaluación (29 al 3 de mayo)	CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA 1 Salida libre (11 al 29 de marzo) 1.1 Patada de libre en la orilla 2 min. 1.2 Patada y brazada de libre durante 4 min. 1.3 Patada de libre con tabla 1.4 Mecánica de la brazada de libre con tabla 1.5 Salida de libre 1.6 20 Mts. de libre sin parar 1.7 10 Mts. de libre sin parar 1.8 10 Mts. de libre sin parar 1.9 Ejecutar salida sencilla desde la orilla 2 Saltar en la parte profunda (3 al 7 de mayo) 3 Flotación de perrito (al de mayo) saltar, nivelarse y hacer patada libre	INDICADORES DE LOGRO HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA 1 Aumentar notablemente la resistencia y velocidad en patada y brazada. 2 Aumento de destreza en la ejecución de los ejercicios de salida libre.	

IDENTIFICACIÓN

Plantel: Instituto Nacional de Educación Básica Tezulutlán

Grado: Tercero Básico

Secciones: A, B, C,

Año: 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE ÁREA

Desarrolla las capacidades físicas básicas y de las habilidades técnico-deportivas que permiten aumentar los niveles de aptitud física. Adopta hábitos de nutrición, higiene y ejercicio físico que inciden en el logro de una aptitud física. Asume la práctica físico-deportiva como una interrelación social e intercultural, identificando sus influencias para una vida activa.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Resistencia III de corta duración
Fuerza III de resistencia
Rapidez III de reacción
Coordinación III

COMPONENTE DE HABILIDAD MOTRIZ – DEPORTIVA

- * Atletismo VI
- * Natación III
- * Fútbol VI
- * Baloncesto VI

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Resistencia III: (21 de enero al 8 marzo)
Coordinación III: : (11 de marzo a 17 mayo)
Rapidez III: (20 de mayo al 12 de julio)
Fuerza III: (15 de julio al 6 de octubre)

**CALENDARIZACIÓN HABILIDAD
TECNICO-DEPORTIVA**

1. Atletismo VI : (21 de enero al 8 de marzo)
2. Natación III : (11 de marzo al 17 de mayo)
3. Fútbol VI: (20 de mayo al 12 de julio)
4. Baloncesto VI: (15 de julio al 6 de octubre)

**EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO
FÍSICO**

- Resistencia III de corta duración.
- Coordinación III
- Rapidez III de reacción
- Fuerza III de resistencia (del 19 al 23 de marzo)

**EVALUACIÓN HABILIDAD MOTRIZ
DEPORTIVA**

Atletismo VI
Natación III
Fútbol VI
Baloncesto VI
(del 5 al 9 marzo)

IDENTIFICACIÓN

PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezcutlián

GRADO: Tercero Básico

Nombre de Unidad: Resistencia III – Atletismo VI

Año 2014

Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz

COMPETENCIA DE UNIDAD

Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico-deportivo.

Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico-deportiva.

Valora las actividades físico-deportivas como medio de expresión comunicativa social y comunitaria.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 1 De corta duración
- 1.1 Toma lectura del pulso cardíaco antes y después de cada actividad.
- 2 200 Mts. – 600 Mts.
- 2.1 Carrera
- 2.2 Salto a la cuerda
- 2.3 Subir escalón

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

- 1 Carreras
- 3.1 Carreras de velocidad
- 3.2 Carreras de relevos
- 4 Salto de altura
- 4.1 Consolidación de la técnica del estilo tijera y ventral
- 5 Técnica de salto triple
- 4 Técnica de lanzamientos

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- 1.1 Toma de lectura del pulso cardíaco (21 de enero al 25 de enero)
- 2 200 Mts.- 600 Mts. (28 de enero al 1 de febrero)
- 2.1 Carrera (4/2 al 15/2)
- 2.2 Salto a la cuerda (25/2 al 1/3)
- 2.3 Subir escalón (4 de marzo al 8 de marzo)
- Evaluación (11 al 15 de marzo)

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- 1 Reconoce satisfactoriamente los parámetros del ritmo cardíaco.
- 2 Mejora eficientemente el recorrido de la distancia o tiempo determinado sin sobre esfuerzo.
- 3 Supera progresivamente la fatiga al trabajo físico.
- 4 Alcanza niveles adecuados de trabajo sin resentimiento orgánico.

**CALENDARIZACIÓN HABILIDAD
TÉCNICA-DEPORTIVA**

- 1 Carreras (21/1 al 25/1)
- 1.1 Carreras de relevos
- 1.2 Carreras con vallas y obstáculos
- 2 Salto triple (18/2 al 22/2)
- 3 lanzamientos (25 de febrero al 1 de marzo)
- Evaluación (11 al 15 de marzo)

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA**

- 1 Supera notablemente su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus capacidades.
- 2 Fortalece eficientemente el rendimiento de su habilidad técnico-motriz y deportiva.

IDENTIFICACIÓN			
PLANTEL: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Nombre de Unidad: Coordinación III – Natación III	
GRADO: Tercero Básico		Año 2014	
Catedrático: Melvin Adolfo de León Cruz			
COMPETENCIA DE UNIDAD			
<p>Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico-deportivo.</p> <p>Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico-deportiva.</p> <p>Valora las actividades físico-deportivas como medio de expresión comunicativa social y comunitaria.</p>			
CONTENIDOS			
COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO		COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	
<p>*Coordinación y perfeccionamiento de estilo libre</p> <p>*Perfeccionamiento de brazada</p> <p>*Perfeccionamiento libre</p> <p>*Perfeccionamiento salto parte profunda</p> <p>*Perfeccionamiento brazada y patada</p> <p>*Inicio de Dorso</p>		<p>1 Salida libre</p> <p>2 Técnica de salida</p> <p>3 Estilo dorso</p> <p>4 Estilo Crol</p>	<p>INDICADORES DE LOGRO</p> <p>HABILIDAD TECNICA-DEPORTIVA</p> <p>1 Aumento de destreza en la ejecución de ejercicios de natación.</p> <p>2 Mejora el rendimiento en las habilidades técnicas deportivas.</p> <p>3 Aumenta el grado de conocimiento de los diversos estilos de natación.</p>
CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO		CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TECNICA-DEPORTIVA	
<p>1 Coordinación y perfeccionamiento de estilo libre (4 al 15 de marzo)</p> <p>2 Perfeccionamiento de brazada (18 al 29 de marzo)</p> <p>3 Perfeccionamiento salida libre (1 al 12 de abril)</p> <p>4 Perfeccionamiento salto parte profunda (15 al 19 de abril)</p> <p>5 Perfeccionamiento brazada y patada (22 al 26 de abril)</p> <p>6 Inicio de dorso (29 al 3 de mayo)</p> <p>Evaluación (6 al 10 de mayo)</p>		<p>1 Perfeccionamiento del estilo libre (11 al 29 de marzo)</p> <p>a. Mecánica de la brazada</p> <p>2 Salida de libre (15 al 26 de abril)</p> <p>a. 25 y 50 Mts. Libre sin parar</p> <p>3 Salto en la parte profunda, nivelarse, flotación de perrito (15 al 26 de abril)</p> <p>4 Iniciación de dorso (3 al 7 de mayo)</p> <p>a. Patada de dorso con tabla. b. Brazada de dorso. c. Salida de dorso. d. 10 Mts. De dorso sin parar. e. Brazada de dorso con tabla.</p>	<p>INDICADORES DE LOGRO</p> <p>CONDICIONAMIENTO FÍSICO</p> <p>1 Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercicios combinados.</p> <p>2 Amplía adecuadamente la fluidez en la ejecución en secuencia.</p> <p>3 Mejora progresivamente el rendimiento de la agilidad como resultado de la tarea en casa.</p>

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico Unidad: Atletismo I Contenido: Zona de cambio		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades Físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica. Realiza su relevo con técnica.	Gimnasia básica	Carreras de relevos Realización de carreras en distancias determinadas y Tiempo (relevos).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Carreras	Ejecución de la carrera con la práctica en el relevo. Zona de Cambio	Recuperativo
Actividades Dosificación Trote 3' Estiramiento específico 10'		Carreras en diferentes distancias (técnica en zona de cambio) Carrera 400 mts – 100 mts. 10' Carrera en cuartetos ida y regreso 50 mts. 10' Competencias entre alumnos (4 x 100mts) 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase Grupal Circular Parejas		Individual, grupal Hilleras, cuartetos, parejas.	Individual Circulo, parejas.
Métodos Práctica		Mando directo.	Mando directo
Recursos Conos, estafetas		20 conos, 16 estafetas	20 conos, 16 estafetas
Indicador de logro	Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad. Logra la técnica de toma de estafeta y su zona de cambio en el relevo.		

Prof. Melvin de León



(Prof.) **Melvin de León Cruz**
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico Unidad: Atletismo Contenido: Técnica de la entrega de estafeta				Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final		
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de carreras en la práctica con estafeta.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.		
Contenido	Gimnasia básica	Carreras Ejecución de la carrera con técnica con entrega de estafeta. Ejecución de la carrera con técnica en zona de cambio. Competencias.	Recuperativo		
Actividades Dosificación	Trote 4' Estiramiento específico 10'	Carreras Carreras 4 x 400 mts. 10' Carrera 4 x 100 mts. 10' Competencias de relevos 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 5'		
Organización de la clase	Grupal Circular, parejas y cuartetos	Individual, grupal Hileras, cuartetos	Individual Circular, hileras, cuartetos.		
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo		
Recursos	Estafetas	12 estafetas	12 estafetas		
Indicador de logro	Logra una mejor técnica en la entrega y recibimiento de estafeta. Logra realizar su cambio de estafeta en la zona descrita.				

Prof. Melvin de León

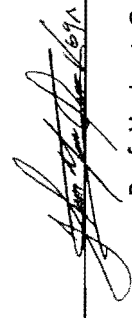


Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico		Unidad: Atletismo I Contenido: Zona de cambio	Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica. Realiza su relevo con técnica.	Carreras de relevos Realización de carreras en distancias determinadas y tiempo (relevos).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras Ejecución de la carrera con la práctica en el relevo. Zona de Cambio	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 3' Estiramiento específico 10'	Carreras en diferentes distancias (técnica en zona de cambio) Carrera 400 mts - 100 mts. 10' Carrera en cuartetos ida y regreso 50 mts. 10' Competencias entre alumnos (4 x 100mts) 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Parejas	Individual, grupal Hileras, cuartetos, parejas.	Individual Circulo, parejas.
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, estafetas	20 conos, 16 estafetas	20 conos, 16 estafetas
Indicador de logro	Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad. Logra la técnica de toma de estafeta y su zona de cambio en el relevo.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Uteja
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Primero Básico Unidad: Atletismo I Contenido: Carreras de Relevos Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.		Realización de carreras en distancias determinadas y Tiempo (relevos).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras Ejecución de la carrera con la práctica en el relevo.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Carreras en diferentes distancias. 400 mts - 100 mts. 10' Carrera en cuartetos ida y regreso 50 mts. Competencias entre alumnos.	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras.	Individual Circular
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, estafetas	20 conos, 6 estafetas	20 conos, 6 estafetas
Indicador de logro	Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Profesor de Educación Física
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico Unidad: Atletismo I Contenido: Zona de cambio				Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final		
Competencia	Ejecutará los movimientos corporales para facilitar la ejecución de la parte principal	Efectuará hábilmente la movilidad articular y muscular.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.		
Contenido	Gimnasia básica	Zona de cambio Movilidad articular	Recuperativo		
Actividades Dosificación	Movilidad articular 5' Estiramiento específico 5' Trote 3'	Tren superior Movilidad activa de la columna vertebral hombros y brazos 10' Tren inferior Movilidad activa de la columna vertebral cadera y piernas 10' Movilidad en ejercicios de tren inferior y superiores 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'		
Organización de la clase	Parejas Circular	Individual, grupal parejas	Individual libre		
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo		
Recursos	Conos	20 conos, aros	20 conos		
Indicador de logro	Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal. Mejora adecuadamente el rendimiento de la flexibilidad.				

Prof. Melvin de León




Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 "ST. Y-711.UTI. AN"

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico Unidad: Atletismo I Contenido: Salidas y llegadas		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades Físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de carreras en distancias determinadas y tiempo.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras Ejecución de la carrera con la practica en la salida y llegada en el atletismo.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Carreras en diferentes distancias. 50 mts – 100 mts. 10' Carrera individual ida y regreso 25 mts. Competencias entre alumnos.	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras.	Individual Circulo
Métodos	Práctica	Mando directo.	
Recursos	Conos	20 conos	
Indicador de logro	Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Segundo básico Unidad: Atletismo V Contenido: Técnica de lanzamiento		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de la técnica de lanzamientos	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Lanzamientos Técnica de lanzamiento con peso (balón medicinal) Ejecución del lanzamiento	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 5' Estiramiento específico 8'	Técnica de lanzamiento sin objeto 10' Lanzamientos con balón medicinal 10' Competencias de lanzamientos 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Filas	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, balones medicinales.	20 conos, 6 balones medicinales	20 conos, 6 balones medicinales.
Indicador de logro	Cumple la dosificación indicada en las tareas indicadas. Logro de confianza en la técnica y distancia de sus lanzamientos.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Leya
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Segundo básico **Unidad:** Atletismo V **Contenido:** Técnica de lanzamiento **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades Físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de la técnica de lanzamientos	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Lanzamientos Técnica de lanzamiento con peso (balón medicinal) Ejecución del lanzamiento	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 5' Estiramiento específico 8'	Técnica de lanzamiento sin objeto 10' Lanzamientos con balón medicinal 10' Competencias de lanzamientos 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Filas	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Circulo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, balones medicinales.	20 conos, balones medicinales	20 conos, 6 balones medicinales.
Indicador de logro	Cumple la dosificación indicada en las tareas indicadas. Logro de confianza en la técnica y distancia de sus lanzamientos.		

Prof. Melvin de León

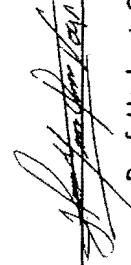


Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Quiroa
 TÉCNICO EN DEPORTES

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Grado: Segundo básico Unidad: Atletismo V Contenido: Técnica de lanzamiento Año: 2,014			
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de la técnica de lanzamientos	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Lanzamientos Técnica de lanzamiento con peso (balón medicinal) Ejecución del lanzamiento	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 5' Estiramiento específico 8'	Técnica de lanzamiento sin objeto 10' Lanzamientos con balón medicinal 10' Competencias de lanzamientos 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Filas	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Circulo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, balones medicinales.	20 conos, 6 balones medicinales	20 conos, 6 balones medicinales.
Indicador de logro	Cumple la dosificación indicada en las tareas indicadas. Logro de confianza en la técnica y distancia de sus lanzamientos.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz	
Grado: Segundo básico		Año: 2,014	
Unidad: Atletismo V		Contenido: Salto triple	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades Físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de saltos en diferentes distancias.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Salto Ejecución del salto triple. Salto triple (técnica)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 10'	Subir y bajar escalones 10' Salto con obstáculos y sin obstáculos 10' Practica del salto triple 10' Competencias	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Filas	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos	20 conos	20 conos
Indicador de logro	Cumple la dosificación indicada en las tareas de media duración. Mejora de la marca individual del salto de altura, longitud y lanzamiento.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Quiroa
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Segundo básico Unidad: Atletismo V Contenido: Carreras de relevos y salto de altura Docente: Melvín Adolfo de León Cruz Año: 2,014			
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades Físicas su fundamentación deportiva y toma de conciencia sobre la seguridad de su práctica.	Realización de carreras en diferentes distancias. Practica de carreras en diferentes tiempos.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras Ejecución de la carrera de resistencia de media duración. Salto de altura (técnica ventral y tijera)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 10'	Carreras en diferentes distancias. 600 mts - 1500 mts. 10' Carrera relevo 100 mts x 400 mts 10' Practica del salto de altura (ventral y tijera) 10' Competencias	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular Filas	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, estafetas.	20 conos, 10 estafetas.	20 conos, 10 estafetas.
Indicador de logro	Cumple la dosificación indicada en las tareas de media duración. Mejora de la marca individual del salto de altura, longitud y lanzamiento.		

Prof. Melvín de León



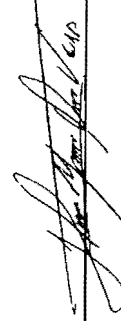
Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert: Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Segundo básico **Unidad:** Atletismo V **Contenido:** Carrera de relevo **Año:** 2,014

Descripción	Parte inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Desarrolla acciones físico deportivas que favorecen la integración y la solidaridad grupal.	Efectuara hábilmente la técnica de entrega y cambio.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Ejercitación para el desarrollo de la carrera y relevos.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 5' Estiramiento específico 5' Trote 3' Saltos 2'	Toma de lectura de pulso cardiaco después de cada actividad 3' Carrera de media duración 80mts. 100mts. 10' Salto de cuerda 5' Subir escalón 5' Relevos (consolidación) 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 2'
Organización de la clase	Grupal Circuito	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Circulo, libre
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, estafetas.	20 conos, 10 estafetas.	20 conos, 10 estafetas.
Indicador de logro	Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 CRIST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Tercero básico Unidad: Atletismo VI Contenido: Dosificación salto triple		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas. Introducción en la práctica del salto.	Realización de salto triple (técnica).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Salto de la cuerda Subir y bajar escalón. Practica del salto triple.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 8' Estiramiento específico 8'	Subir y bajar escalones 10' Salto triple técnica 10' Ejercicios con ejecución en el salto 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 4'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, cuerda	20 conos, cuerdas	20 conos, cuerdas
Indicador de logro	Mejora su distancia en el salto. Mejora su técnica en el salto triple. Mejora su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus propias posibilidades.		

Prof. Melvin de León



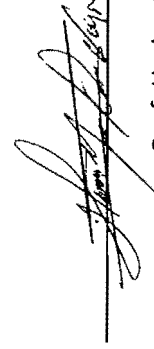
Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa López
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Tercero básico Unidad: Atletismo VI		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014 Contenido: Lanzamientos	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas. Introducción en la práctica de lanzamientos.	Realización de lanzamientos. (técnica)	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Lanzamientos (técnica)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 5' Estiramiento específico 8'	Lanzamientos con balón medicinal u otro objeto 10' Practica en la técnica de lanzamientos 10' Competencias de lanzamientos 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 4'
Organización de la clase	Grupal Circular, parejas,	Individual, grupal Hileras, filas, parejas	Individual Circular, parejas
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, cuerda	20 conos, balones medicinales	20 conos, balones medicinales
Indicador de logro	Mejora su distancia en el lanzamiento. Mejora su técnica en su lanzamiento- Mejora su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus propias posibilidades.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTIT. TEZULUTLÁN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Tercero básico Unidad: Atletismo VI Contenido: salto triple Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas. Introducción en la práctica del salto.	Realización de salto triple (técnica).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Salto de la cuerda Subir y bajar escalón. Practica del salto triple.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 8' Estiramiento específico 8'	Subir y bajar escalones 10' Salto triple técnica 10' Ejercicios con ejecución en el salto 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 4'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, cuerda	20 conos, cuerdas	20 conos, cuerdas
Indicador de logro	Mejora su distancia en el salto. Mejora su técnica en el salto triple. Mejora su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus propias posibilidades.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Quiroa Quiroa
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Tercero básico Unidad: Atletismo VI Contenido: Carreras de relevos, salto con vallas y salto triple Año: 2,014 Docente: Melvin Adolfo de León Cruz			
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.	Realización de carrera de corta duración (relevos).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras de corta duración 200 mts – 600 mts Carreras de relevos 4 x 100 mts. Carreras de relevos 4x 400 mts. Salto de la cuerda, subir y bajar escalón. Practica del salto triple.	Recuperativo
Actividades Dosisificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 10'	Carreras de relevos 10' Carreras con obstáculos. 10' Salto de vallas (carreras individuales y cuartetos) 10' Salto triple	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, vallas	20 conos, vallas y cuerdas	20 conos, vallas y cuerdas
Indicador de logro	Mejora el rendimiento de la distancia o tiempo determinado sin sobreesfuerzo. Mejora su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus propias posibilidades.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Quiroa
 TECNICO EN DEPORTES
 1^{er} ST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Tercero básico **Unidad:** Atletismo VI **Contenido:** Carreras de velocidad **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Efectuará adecuadamente los ejercicios de la gimnasia básica.	Efectuará adecuadamente la velocidad de reacción.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Velocidad de reacción simple y compleja al estímulo.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 5' Estiramiento específico 5' Saltos 5' Trote 3'	Velocidad de reacción con cambios de dirección 10' Velocidad reaccionando a varios estímulos 10' Velocidad rápida en diferentes posiciones 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5' Hidratación 2'
Organización de la clase	Grupal Quintas	Grupal, libre	Individual, libre
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos	20 conos, vallas y cuerdas	20 conos, vallas y cuerdas
Indicador de logro	Mejora eficientemente el recorrido de la distancia o tiempo determinado sin ningún sobreesfuerzo.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Tercero básico Unidad: Atletismo VI Contenido: Carreras de relevos y salto con vallas Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.	Realización de carrera de corta duración (relevos).	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Carreras de corta duración 200 mts – 600 mts 5' Carreras de relevos 4 x 100 mts. Carreras de relevos 4x 400 mts. Salto de la cuerda, subir y bajar escalón.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 10'	Carreras de relevos 10' Carreras con obstáculos 10' Salto de vallas (carreras individuales y cuartetas).	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal Circular	Individual, grupal Hileras, filas	Individual Círculo
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Conos, vallas	20 conos, vallas y cuerdas	20 conos, vallas y cuerdas
Indicador de logro	Mejora el rendimiento de la distancia o tiempo determinado sin sobreesfuerzo. Mejora su nivel de habilidad técnica en las pruebas de atletismo de acuerdo a sus propias posibilidades.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 U.S.T. - ZIRUTUAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Primero Básico Unidad: natación I Contenido: introducción al bruceo Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su confianza en la realización del bruceo.	Realiza el bruceo dentro de la piscina.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Introducción al bruceo	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 2' Estiramiento específico 10'	Bruceo Práctica de bruceo fuera del agua 5' Práctica de bruceo parado dentro de la piscina 5' Trabaja caminando en la piscina el bruceo 10' Trabaja en pareja el bruceo sin avance 5' Trabaja en pareja el bruceo con avance 5'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra su bruceo basado en una buena técnica.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

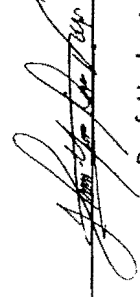
Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLÁN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Primero Básico Unidad: natación I Contenido: pataleo en la orilla con sumersión Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su confianza en la realización del pataleo conjunto a la sumersión.	Realiza sumersiones y pataleo dentro de la piscina.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Pataleo con sumersión.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Trote 2' Estiramiento específico 10'	Pataleo con sumersión Realiza pataleo con sumersión agarrado de la orilla 5' Trabaja en parejas pataleo con sumersión sin avance 10' Trabaja en parejas pataleo con sumersión con avance 10' Trabaja individual pataleo con sumersión (tabla) con avance 5'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas
Indicador de logro	Logra su pataleo conjuntamente a sus sumersiones sin complicación y alcanza confianza dentro de la piscina.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Unidad: natación I		Contenido: pataleo dentro de la piscina	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su confianza dentro de la piscina.	Realización de pataleo en la natación	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Pataleo dentro de la piscina	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 5' Estiramiento específico 10'	Pataleo Realiza pataleo agarrado de la orilla 5' Realiza pataleo en parejas 10' Trabaja pataleo en parejas con movimiento 10' Trabaja pataleo individual con tabla 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra un mejor manejo de su cuerpo dentro de la piscina en la realización de los ejercicios.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Primero Básico Unidad: natación I Contenido: respiraciones		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su confianza en la realización de las respiraciones dentro de la piscina.	Realización de respiraciones (natación)	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Respiraciones en la natación	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Respiraciones Realización de burbujas dentro de la piscina 5' Camina realizando respiraciones dentro de la piscina 5' Realiza respiraciones en parejas sin movimiento 10' Realiza respiraciones en parejas con movimiento 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra sus respiraciones individual y confiablemente.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Primero Básico **Unidad:** natación I **Contenido:** Sumersión en la piscina abriendo los ojos **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su propia confianza en la realización de los ejercicios efectuados en clase.	Realiza sumersiones dentro de la piscina.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Sumersión de cara en la piscina.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Sumersión en la piscina Trabajo de burbujas agarrados de la orilla con ojos abiertos 5' Trabajo de sumersiones en parejas con ojos abiertos 10' Realiza sumersiones parados dentro de la piscina con ojos abiertos 5' Sumersiones en parejas con los ojos abiertos 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, tríos	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra sus sumersiones con sus ojos abiertos sin complicación y alcanza confianza dentro de la piscina.		

Prof. Melvin de León



Prof. Melvin de León
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Primero Básico **Unidad:** natación I **Contenido:** Sumersión de cara en el agua **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece su propia confianza en la realización de los ejercicios efectuados en clase.	Realiza sumersiones dentro de la piscina.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Sumersión de cara en la piscina.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Sumersión en la piscina Trabajo de burbujas agarrados de la orilla 5' Trabajo de sumersiones en parejas 10' Realiza sumersiones parados dentro de la piscina 5' Sumersiones en parejas 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, tríos	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra sus sumersiones sin complicación y alcanza confianza dentro de la piscina.		

Prof. Melvin de León

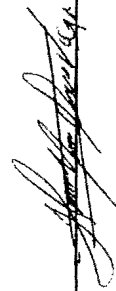


Prof. Herbert Quirqa
 Prof. Herbert Quirqa Vique
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Grado: Primero Básico Unidad: natación I Contenido: conocimiento del agua Año: 2,014			
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de confianza dentro del agua.	Realiza conocimiento de la piscina en sus dimensiones.	Realización de ejercicios de relajamiento. Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Conocimiento del agua. Conocimiento de las dimensiones de la piscina.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento específico 10'	Conocimiento del agua Trabajo de de pataleo sentados en la orilla 10' Trabajo de pataleo en la orilla viendo hacia el suelo 10' Trabajo de manoteo con el cuerpo abajo fuera del agua 5' Introducción a la piscina de pie y agarrados de la orilla 5'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Grupal Tríos, parejas.	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Alcanza un nivel mayor de confianza en la piscina.		

Prof. Melvin de León


 Prof. Herbert Quiroa
 INST. TEZULUTLÁN
 TÉCNICO EN DEPORTES
 Prof. Herbert Quiroa Quiroa

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Grado: Segundo básico				Docente: Melvin Adolfo de León Cruz Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final		
Competencia	Realiza sus 10 min. De práctica de nado libre.	Realiza su nado libre sin complicaciones.	Regreso a la calma.		
Contenido	Gimnasia básica	Nado libre (10 min)	Recuperativo		
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Trote 2'	Nado libre (10 min) Trabaja individual nado libre 10' Trabaja en parejas nado libre 10' Competencias de nado libre 10'	Ejercicios de relajación 5'		
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas.	Individual		
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo		
Recursos	Flotadores	Flotadores.	Flotadores		
Indicador de logro	Logra realizar sus 10 min. de nado libre sin complicación.				

Prof. Melvin de León

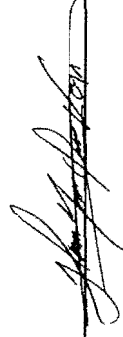


Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio			
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz	
Grado: Segundo básico		Año: 2,014	
Unidad: natación III		Contenido: 20 mts. Nado libre	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Realiza el nado de sus 20 mts. Libre sin parar.	Realiza su nado libre	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	20 mts. Libre	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Trote 2'	Nado libre (20 mts) Trabaja individual nado libre 10' Trabaja en parejas nado libre 20 mts. 10' Competencias de nado libre 20 mts. 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, parejas	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores.	Flotadores
Indicador de logro	Logra la práctica de nado de 20 mts. Libre sin dificultad.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Quiroa Vega
TEC. CUEN DEPORTES
IND. TAZUCULCAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Segundo básico Unidad: natación III Contenido: salida de libre Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia Realiza su salida con una ejecución adecuada (salida de libre)		Realiza su salida de libre.	Regreso a la calma.
Contenido Gimnasia básica		Salida del estilo libre en natación	Recuperativo
Actividades Dosificación Movilidad articular 8' Estiramiento 5'		Salida de libre Trabaja Individual sentado en la orilla la sumersión con flecha 10' Trabajo en pareja sentado en la orilla la sumersión con flecha 10' Trabaja Individual parado en la orilla la salida de libre 5' Trabaja Individual parado en la orilla la salida de libre con distancia determina 10mts. 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, parejas	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores.	Flotadores
Indicador de logro	Mejora su técnica en la salida de libre.		

Prof. Melvin de León

Prof. Herbert Quiroa



Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz	
Grado: Segundo básico		Unidad: natación III	
Contenido: mecánica de la brazada de libre con tabla		Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Realiza la práctica de la brazada de libre con tabla.	Realización de la brazada con tabla.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Brazada de libre con tabla.	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Trote 2'	Brazada de libre con tabla Práctica Individual de bruceo parado en la piscina 10' Trabajo en parejas de bruceo sin movimiento 10' Trabaja en parejas de bruceo con movimiento 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, parejas	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores, tablas	Flotadores.	Flotadores
Indicador de logro	Logra una mejor técnica en la brazada de natación.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Segundo básico Unidad: natación III Contenido: patada de libre con tabla Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de patada con tabla en la natación.	Realiza su patada con tabla.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Patada con tabla en el estilo libre (natación)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Estiramiento 3'	Patada y brazada libre Trabajo patada individual con tabla 5' Trabaja con tabla en parejas sin movimiento 10' Trabaja en parejas la patada con tabla en movimiento (de frente) 10' Trabaja patada con tabla 10mts. 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, parejas	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas
Indicador de logro	Logra realizar los ejercicios de patada con tabla satisfactoriamente.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Quiroa Quiroz Vega
 TECNICO EN DEPORTES
 PROF. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Segundo básico **Unidad:** natación III **Contenido:** patada y brazada libre **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Fortalece el nivel de desarrollo de patada y brazada en la natación.	Realiza su patada y brazada.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Patada y brazada en el estilo libre (natación)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Trote 2'	Patada y brazada libre Trabajo patada en la orilla agarrado con una mano 5' Trabajo en parejas de patada y brazada 10' Trabaja en parejas la patada con movimiento (de frente) 10' Trabajo de bruceo y patada con coordinación en parejas 10'	Ejercicios de relajación 5'
Organización de la clase	Individual, parejas	Individual, parejas.	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores.	Flotadores
Indicador de logro	Mejora su técnica en la patada y brazada de natación.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio			
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz	
Grado: Tercero básico		Unidad: natación VI	
Contenido: natación VI		Brazada de dorso con tabla	
Año: 2,014		Parte Final	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Realiza nado de dorso con tabla.	Realiza su nado con mayor confianza.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Brazada de dorso con tabla	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 8' Trote 2'	Nado dorso con tabla Trabaja individual nado dorso con tablas sin distancia determinada 10' Trabaja en parejas nado dorso con tabla 10' Competencias de nado dorso con tabla 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	individual	Individual, parejas	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas	Flotadores, tablas
Indicador de logro	Logra tener una mejor técnica en la realización del nado de dorso a través de la utilización de la tabla.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa Vega
TECNICO EN DEPORTES
INST. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Tercero básico **Unidad:** natación VI **Contenido:** 10 mts. Dorso **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Realiza nado de dorso con su mayor confianza.	Realiza su nado con mayor confianza.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Inicio de dorso (natación)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Trote 2'	Nado dorso (10 mts) Trabaja individual nado dorso sin distancia determinada 10' Trabaja en parejas nado dorso 10 mts. 10' Competencias de nado dorso 10 mts. 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra nadar sus 10mts. Dorso sin complicaciones.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TECN. CO FN DEPORTES
 INSTIT. TEZULUTLAN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio			
Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán		Docente: Melvin Adolfo de León Cruz	
Grado: Tercero básico		Año: 2,014	
Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Realiza su salida de dorso enfocado en la mejora de la técnica del mismo.	Iniciación en la salida de dorso	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Salida de dorso en la natación	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10'	Salida de dorso Práctica en la técnica de dorso 10' Trabaja individual la salida con avance 10' Trabaja la salida de dorso con competencia en distancias cortas 5 mts. 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Individual	Individual, parejas	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra una mejor técnica en la salida de dorso.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa

Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TERCERO BÁSICO
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán **Docente:** Melvin Adolfo de León Cruz
Grado: Tercero básico **Unidad:** natación VI **Contenido:** Inicio de dorso **Año:** 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Reconoce la importancia de la práctica de la natación para la buena salud.	Iniciación en el estilo dorso en la natación.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Inicio de dorso (natación)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 8'	Inicio de dorso Inicio en el dorso practicando flotación 5' Posicionamiento de dorso dentro de la piscina agarrado de la orilla 5' Practica de patada de dorso en parejas sin movimiento 10' Practica de patada de dorso en parejas con movimiento 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	parejas, individual	Individual, parejas	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra mayor confianza en la postura de dorso dentro de la piscina.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa Vega
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUCIÓN

Plan de clase o microciclo del área de Educación Física nivel medio

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica, Tezulutlán Docente: Melvin Adolfo de León Cruz
 Grado: Tercero básico Unidad: natación VI Contenido: Salto en parte profunda (natación) Año: 2,014

Descripción	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Competencia	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico-deportivas.	Introducción a parte profunda de la piscina.	Regreso a la calma.
Contenido	Gimnasia básica	Salto en parte profunda (de la piscina)	Recuperativo
Actividades Dosificación	Movilidad articular 10' Estiramiento específico 8'	Salto a la piscina Salto a la piscina en parejas sentado en la orilla 10' Salto a la piscina individual sentado en la orilla con agarre en la misma 10' Practica de flotación 10'	Ejercicios de relajación 5' Ejercicios de estiramiento 5'
Organización de la clase	Grupal, parejas, individual	Individual, parejas	Individual
Métodos	Práctica	Mando directo.	Mando directo
Recursos	Flotadores	Flotadores	Flotadores
Indicador de logro	Logra un mejor nivel de confianza al introducirse a la piscina.		

Prof. Melvin de León



Prof. Herbert Quiroa
 Prof. Herbert Mauricio Quiroa López
 TÉCNICO EN DEPORTES
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La realización de actividad física de una manera continua y sistemática es la mejor forma de habitar a los alumnos a una mejor calidad de vida e introducirle a la toma de decisiones en su ambiente social. Por esta razón la presente profesionalización en la Educación Física de nuestro país lograra tener mejores alumnos que en el futuro serán destacados en sus áreas de trabajo, tales como dirigencias empresariales, profesionales de la enseñanza, entre otros.

La utilización de planificaciones son básicas para un maestro de Educación Física por esta razón se describe que es un macrociclo, éste se refiere a una planificación general o de todo el año escolar. Luego se planifica un mesociclo, plan de bimestre ó bloque, en la clase de Educación Física en el nivel medio se refiere al deporte que se trabajará. Con la última planificación la cual refiere a un microciclo o plan de clase, éste último es más específico, es el que se realiza en cada una de las clases que se imparten.

Licenciado Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Asesor Técnico

Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández
Asesor Metodológico

Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios
Revisor Final



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-