

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



**RESISTENCIA AERÓBICA,  
COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA  
IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016**

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

**RESISTENCIA AERÓBICA,  
COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA  
IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**INFORME FINAL DE PRÁCTICA DOCENTE SUPERVISADA  
PRESENTADO A HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR  
WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PROFESORA DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
TÉCNICA UNIVERSITARIA**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

-ECTAFIDE-

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

**DIRECTOR**

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**SECRETARIO**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVI SEMAYA

**REPRESENTANTES DE ESTUDIANTES**

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

## PADRINO



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.267-2010  
CODIPs 401-2016

Orden de Impresión Informe Final de PDS

22 de febrero 2016

Estudiante  
Wendy Melissa Escobar Pineda  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º.) del Acta ONCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (11-2016), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 19 de febrero del 2016, que copiado literalmente dice:

**“VIGÉSIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

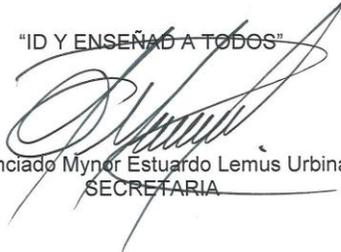
**Wendy Melissa Escobar Pineda**

**CARNÉ 199822552**

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, por la parte Metodológica el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A. y el Revisor Final fue el Ingeniero Edgar Estuardo Pérez Barrios. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para la elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIA

/gaby.

**Centro Universitario Metropolitano –CUM- Edificio “A”  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

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\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Of. ECTAFIDE No. 040-2016

INFORME FINAL DE -PDS-  
Reg. 267-2010  
CODIPs. 951-2010

Guatemala, 15 de febrero de 2016

Señores  
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, de la estudiante:

Nombre: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Carné No. 199822552

Titulado: **RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

Asesor Técnico: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González; M.A.  
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

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\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

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: Wendy Melissa Escobar Pineda

Carné No. 199822552

Titulado: "RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA"

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

REF-ICAF- No.97-15  
**Informe Final de -PDS-**  
Guatemala, 18 de noviembre de 2015

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  
Tefefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAN A TODOS"

REF. EXT. No. 131-13  
Guatemala, 07 de octubre de 2015

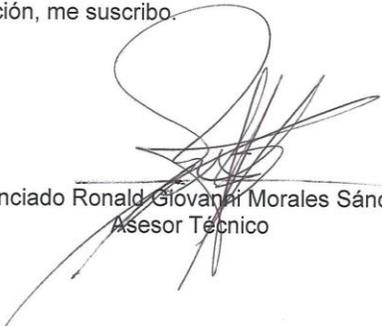
Licenciado  
Erwin Conrado del Valle Santisteban  
Encargado del Área de Extensión  
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Ciudad Universitaria

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-, de la estudiante: **Wendy Melissa Escobar Pineda**, con carné, 199822552, titulado "RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA", 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 Ronald Giovanni Morales Sánchez  
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

"D Y ENSEÑAN A TODOS"

REF. EXT. No. 130-13  
Guatemala, 23 de octubre de 2013

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

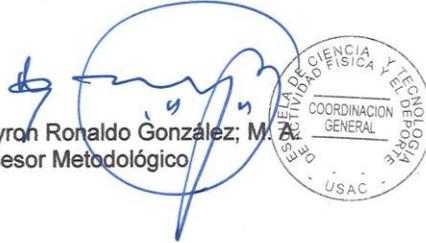
Licenciado del Valle:

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-, de la estudiante: **Wendy Melissa Escobar Pineda**, con carné, 199822552, titulado "RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA", 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 Byron Ronaldo González, M. A.  
Asesor Metodológico



c.c. archivo  
/rut



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
ECTAFIDE  
Archivo  
Reg. 267-2010  
CODIPs. 951-2010

De Aprobación de Proyecto de PDS

31 de mayo de 2010

Estudiante  
Wendy Melissa Escobar Pineda  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento, transcribo a usted el Punto QUINCUGÉSIMO SEPTIMO (57º) del Acta DOCE GUIÓN DOS MIL DIEZ (12-2010) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de mayo de 2010, que literalmente dice:

**"QUINCUGÉSIMO SEPTIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Práctica Docente Supervisada -PDS-, titulado: **"RESISTENCIA AERÓBICA, COMO BENEFICIO DE CALIDAD DE VIDA, IMPARTIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA"**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

**WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA**

CARNÉ No. 199822552

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez y como Asesor Metodológico al Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARÍA

Melveth S.

**INEB CALLE REAL DEL LAGO  
VESPERTINA**

Amatitlán, 4 de octubre de 2010

Licenciada  
María Mercedes López de Bolaños  
Coordinadora General  
Escuela de Ciencias y Tecnología de  
La Actividad de Física y el Deporte  
ECTAFIDE

Por este medio hago constar que la alumna WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA, quien se identifica con el No de Carné 199822552, ha realizado la Práctica Docente Supervisada-PDS-, titulada Resistencia Aeróbica, como Beneficio de Calidad de Vida impartida en Educación Física, en nuestras instalaciones del 01 de marzo al 24 de septiembre del presente año.

La alumna Melissa Escobar ha demostrado en todo momento capacidad para la realización de su practica, por lo que estoy muy complacida con la practica que realizo.

f)



Licda Oldin Elevia Carolina Tesen Gutiérrez  
Directora



## **PADRINO DE GRADUACIÓN**

LICENCIADO BYRON RONALDO GONZÁLEZ, M.A.  
MAGISTER ARTIUM EN EDUCACIÓN SUPERIOR  
Colegiado No. 4,500

## ACTO DE DEDICO:

A Dios y la Virgen: Gracias por sus bendiciones, por la vida que me brindan y guiarme por el buen camino.

A mis Padres: Jorge Escobar y Elizabeth de Escobar, por su apoyo incondicional en las buenas y malas decisiones de mi vida, gracias por su amor incondicional.

A mis hijos: Diego, Pablo y Samuel son el pilar de mi existencia.

A mis hermanos y familia: Los amo, gracias por sus consejos.

## Tabla de Contenido

### Introducción

1. Objetivos personales de la práctica docente supervisada –PDS-	2
1.1 Generales	2
1.2 Específicos	2
2. Importancia de la educación física en el nivel básico	3
2.1 Actividad Física	4
2.2 Educación Física	5
2.3 Resistencia	8
3. Marco conceptual	
3.1 Antecedentes	9
3.2 Justificación	14
4. Alcances y límites	
4.1 ámbito geográfico	15
4.2 ámbito institucional	15
4.3 ámbito poblacional	15
4.4 ámbito temporal	15
5. Metodología	
5.1 Método de enseñanza	16
Método Global	16
Método Explicativo	16
Método Demostrativo	17
Método Analítico	17
6. Planificación	
6.1 Estructura del plan anual	18
6.2 Plan de Unidad o Bimensual	18
6.3 Plan de clase	18
6.4 Procesos de evaluación	18
7. Recursos	
7.1 Recursos Humano	19
7.2 Recursos Físicos	19
7.3 Materiales	19
8. Conclusiones	20
9. Recomendaciones	21
10. Referencias	22
11. Anexos	24

## Introducción

En la actualidad las personas tienen muchos problemas de salud por la falta de actividad física diaria. Esto es muy común en niños y jóvenes por el desarrollo de la tecnología ocupan el tiempo con el uso de la televisión y el internet, sin realizar actividades físicas en sus tiempos de ocio.

La clase de Educación Física en el país ha sido renovada, se le da la importancia adecuada en el ámbito curricular, se trata la manera de involucrar a toda la familia en actividades deportivas, físicas y lúdicas en cada rincón del mismo.

El trabajo se denomina “Resistencia Aeróbica, como beneficio de calidad de vida, impartida en Educación Física”, es un trabajo creado para cumplir con la Práctica Docente Supervisada –PDS-, requisito indispensable previo a optar al título de Profesor de Enseñanza Media en Educación Física, –PEM–, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En el tiempo en que se desarrolló dicho trabajo se realizaron ejercicios para el desarrollo de la resistencia y los cuales serán evaluados mediante test de medición a fin de verificar el proceso en los estudiantes.

Esta colaboración en el desarrollo de la clase de educación física y mejora la calidad de vida del estudiante mediante la práctica de actividad física y cumplir así con los requisitos de la práctica docente.



## 1. Objetivos personales de la Práctica Docente Supervisada – PDS –

### 1.1 Generales

- 1.1.1. Desarrollar la capacidad condicionante de la resistencia aeróbica de acuerdo a las características propias de cada estudiante para beneficiar de mejor manera el desarrollo cardiovascular, el cual comprende de forma predominante el corazón, la circulación y la musculatura.
- 1.1.2. Lograr que el estudiante obtenga mejores resultados en el desarrollo de sus habilidades físicas en base a las clases de educación física, a través de la resistencia aeróbica, la cual es una capacidad condicionante de enlace para desarrollar la capacidad física del alumno.

### 1.2 Específicos

- 1.2.1 Mejorar el nivel de resistencia aeróbica de cada alumno, para lograr beneficios físicos en su cuerpo.
- 1.2.2 Fomentar en el estudiante hábitos de higiene y alimentación, para lograr una vida saludable.
- 1.2.3 Desarrollar una mejor calidad de vida, a fin que el estudiante tome el hábito de la práctica de actividad física diaria en beneficio de su salud.

## 2. Importancia de la educación física en el nivel medio

Desde tiempos antiguos se han realizado actividades físicas y prácticas deportivas para mejorar las capacidades de los hombres en beneficio de su salud y en desarrollo de su cuerpo y dé un óptimo estado físico.

La clase de educación física, además de ser una obligación curricular en el nivel básico, es muy importante para los estudiantes por el desarrollo de un estilo de vida saludable, se fortalece el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas y el conocimiento de los fundamentos deportivos y de esta manera el efecto positivo sobre su organismo.

Fortalece en el alumno hábitos de higiene y alimentación adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Además el alumno asume la práctica de actividad física como medio de interrelación con sus compañeros, favorece la integración social y valorando dicha práctica física como medio de expresión y comunicación.-

Los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica –INEB– Calle Real del Lago, se beneficiaron con el desarrollo de la resistencia aeróbica, porque pudieron realizar cualquier tarea o actividad propuesta sin mayor agotamiento, se elevó su funcionamiento cardiovascular con beneficios físicos en su cuerpo.

Además, se logró mayor coordinación, flexibilidad, agilidad y equilibrio a la hora de realizar algún deporte, se mejoró también la concentración y correcta ejecución.

Con la práctica y enseñanza de las capacidades condicionales, como la resistencia aeróbica, en alumnos comprendidos entre las edades de 13 a 16 años se logró una buena condición física, de beneficio para su salud, mejorar en su calidad de vida y se desarrolló como personas activas, poniéndole fin al problema del sedentarismo existente en los jóvenes.

## 2.1 Actividad Física

Se define también como ejercicio a través del movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

Dentro del concepto de salud, la actividad física o ejercicio físico cumple un rol fundamental, practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Existen dos clases de ejercicios:

**Ejercicios Isotónicos:** Son los ejercicios que fuerzan a los músculos a cargar un peso estático a lo largo de un movimiento, involucra resistencia. Estos son de beneficio para personalizar un entrenamiento para un objetivo específico.

**Ejercicios Isométricos:** Son los ejercicios donde se aplica una fuerza a un objeto que opone resistencia, es decir tensar un músculo y mantenerlo durante cierto tiempo.

**Beneficios orgánicos:**

Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Aumento del metabolismo, lo cual previene la obesidad.

Aumento de la resistencia de la fatiga corporal (cansancio).

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

A nivel cardiaco, aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, mejoría de la capacidad pulmonar y oxigenación.

Previene enfermedades como Diabetes, Osteoporosis entre otras.

Beneficios psicológicos y afectivos:

Produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida.

Al desarrollar el dominio del cuerpo, desarrolla una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones.

Fortalece el aburrimiento y cansancio.

Beneficios sociales:

Desarrollan en el ser humano la vitalidad, vigor, fuerza y la energía fundamental para desenvolverse en un ámbito social de mejor manera.

Desarrolla la persistencia en la lucha por el logro de sus metas.

Muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad. (Organización Mundial de la Salud, 2008)

Consecuencias de la inactividad física:

Aumento del peso corporal.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipertrofia muscular y pérdida de la habilidad y capacidad de reacción.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar.

Poca autoestima con relación a la imagen corporal.

Disminución de la circulación sanguínea.

Tendencia a enfermarse frecuentemente. (OMS, 2008)

## 2.2 Educación física

Conceptos y definiciones

Parte fundamental de la educación del ser humano con la formación integralmente en, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya extensión comienza con la mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas

racionalmente planificadas educación inicial y termina con la educación del anciano. (Definición.DE, 2008)

Es la actividad que trata de influir favorablemente al hombre por medio de aptitudes y movimientos sistemáticos.

La educación física es una disciplina pedagógica, basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. (Asamblea, 1985)

Ciencia pedagógica y del movimiento, mediante la cual se estructura una educación integral de los niños, jóvenes y adultos, la cual puede durar toda la vida.

Acción inherente al proceso pedagógico global, a través del cual se garantiza una formación del movimiento humano como medio de educación activa y reflexible, que atiende y se preocupa por las características del desarrollo del educando a fin de prepararlo para su participación crítica del entorno social.

En la Constitución Política de la República de Guatemala, según los Artículos 91, 92 y 94 se fundamenta la creación de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, Decreto No. 76-97 del Congreso de la República de Guatemala, la cual establece que bajo la responsabilidad del Ministerio de Educación se desarrollará el proceso de los sistemas de educación física, que a su vez dicho Ministerio está representado por la Dirección General de Educación Física - DIGEF-.

Dichos sistemas de educación física deben lograr desde el ámbito escolar la iniciación, formación y desarrollo de la actividad física y mejora de los niveles de salud elevando la realidad de vida del ser humano.

La resistencia aeróbica es un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud, por tal motivo ha sido incluido en el desarrollo de la clase de educación física de acuerdo a la aplicación de la Guía Programática de Educación Física y en base al Currículo Nacional Base – CNB -, en los cuales se especifica la aplicación de dicha capacidad para mantener la continuidad en un esfuerzo en beneficio del desarrollo físico del estudiante.

La educación física para el nivel básico se organiza en dos componentes:

Condicionamiento físico / aptitud física: la cual se centra en el desarrollo de las capacidades condicionantes (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y agilidad) para un desarrollo de su cuerpo, beneficio de su salud y calidad de vida.

El desarrollo de dichas capacidades se fundamenta en la elaboración de la buena metodología de enseñanza basada en el volumen, intensidad y número de repeticiones de las mismas.

Coordinación de habilidades técnico deportivas: Es un seguimiento de la iniciación deportiva que se viene dando desde el nivel primario, desarrollando en el alumno sus capacidades técnicas en el deporte. (Física, 2007)

## 2.3 Resistencia

Conceptos y definiciones

Capacidad que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. (Física, 2007)

Es la capacidad del organismo para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida. (Física, 2007)

Fisiológicamente, es la habilidad de producir trabajo utilizando oxígeno como combustible.

Capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible.

Capacidad del cuerpo o de un músculo de repetir muchas veces una actividad y/o ejercicio.

Tipos de resistencia:

Aeróbica:

Es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible (desde varios minutos a varias horas) a una intensidad determinada, una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo. Depende de la habilidad que tiene el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de aportar oxígeno y nutrientes a los músculos para que produzcan energía eficazmente. (Valdiviezo, 1998)

También se puede decir que es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno.

Anaeróbica:

Es aquella que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será pagada una vez que el esfuerzo finaliza. La duración del esfuerzo en consecuencia es menor. (Taringa, 2007)

### 3. Marco Conceptual.

#### 3.1. Antecedentes

El municipio de Amatitlán se localiza a 27 kilómetros al sur de la ciudad de Guatemala con una altura aproximada de unos 1188 metros sobre el nivel del mar.



Gráfica 3.1 Lago de Amatitlán

La fundación del municipio fue el 24 de junio de 1549 y por Decreto Legislativo del 28 de agosto de 1835, Amatitlán tiene la categoría administrativa e histórica de Ciudad y así mismo, cuenta con un lago, según la gráfica 3.1. Es considerada como ciudad dormitorio, porque más del cincuenta por ciento de sus habitantes trabaja en la Ciudad de Guatemala y otras localidades cercanas, sin embargo, existen muchas industrias las cuales desde la década de 1960 se instalaron en el municipio: Jardines Mil Flores, pinturas Fuller, Liztex y transnacionales como Bayer y Cementos Tolteca entre las más importantes-

La palabra Amatitlán tiene su raíz náhuatl generadora Amatl, vocablo que según el Dr. J. Guillermo Salazar, en sus artículos sobre el Señorío del Indio, es voz nahoa que significa papel. El municipio tiene una topografía irregular, quebrada en un 65%; con pequeños valles, el mayor de los cuales es ocupado por la cabecera municipal. Las alturas van desde 1,150 hasta 2,565 msnm.

Tiene una extensión territorial de 204 kilómetros cuadrados, dividido el 14 aldeas, 10 caseríos y una ciudad, la cual esta dividida en siete barrios: Hospital, El Rosario, El Ingenio, La Cruz, San Antonio, San Lorenzo y San Juan; un cantón Amanecer y más de 170 colonias.

De acuerdo con los datos presentados por el Centro de Estudios Urbanos y Regionales de la Universidad de San Carlos de Guatemala en febrero de 2007, el cronista Oscar Fajardo Gil realizó un estudio reciente, en él estima la población de Amatitlán en el año 2010 en 100,456 en el área urbana y 20,595 en el área rural, su cálculo en su mínimo resultó en 121,051 habitantes.

#### Comunicaciones y Transportes:

Autopista asfaltada de 2 carriles en ambas vías, en buenas condiciones todo el año. Distancia a la ciudad de Guatemala: 27 kilómetros.

Transporte Extraurbano: Asociación de transportistas amatitlanecos y Cooperativa de Transportes Unidos amatitlanecos, con 150 buses, brindan el servicio entre las ciudades de Guatemala y Amatitlán, y viceversa. Horario de: 04:00 a 22:00 horas. Frecuencia: cada 10 minutos. Tarifa: Q4.50 ordinario y Q5.00 fin de semana y festividades.

Sistema de Cable –ServiCable- , Lago TV canal 41 canal local.

Sistema de Radio Circuito Cerrado "La Voz de Amatitlán" desde 1974, radio La Filonera 105.5 FM.

La mayor parte del municipio es montañoso, solo la ciudad y el caserío El Rincón ocupan terreno plano, los demás poblados quedan sobre estribaciones montañosas. De las catorce aldeas, doce quedan en el margen oriental del Lago de Amatitlán y dos sobre el margen occidental: Las Trojes y Agua de las Minas.

#### Clima:

El municipio de Amatitlán se localiza en la zona de bosque subtropical templado húmedo que varía según las estaciones de invierno y verano, e influye en la dirección e intensidad de las corrientes eólicas. Los vientos predominantes en el día son Nor-Noreste, y en las madrugadas el viento Sur. Su clima es seco en los meses de verano y húmedo en los meses de invierno, con temperaturas promedio de 26 a 30 grados centígrados.

La época más lluviosa es en los meses de Junio a Septiembre; la precipitación pluvial se establece dentro del rango de 650 a 1500 mm al año.

#### Deportes:

Estadio Municipal "Guillermo Slowing", fundado en 1961, con capacidad para 8,000 aficionados. Es la sede del Deportivo Amatitlán, actualmente en la Segunda División del Fútbol de No Aficionados.

Liga de Fútbol "Pepesca" Godoy, fundada en 1965, que integra a 75 equipos en las categorías A, B y C.

Gimnasio Municipal "Julián Haro", fundado en 1975, con capacidad para 2,000 aficionados. Techado, iluminado, tableros de fibra y duela de madera. Es la sede de la AMBA. Se realizan los Torneos Escolar o de Verano y Navideño o Vacaciones. Existen aproximadamente 40 canchas de baloncesto en la ciudad de Amatitlán y otras 15 en el área rural del municipio.

Centro Náutico, a orillas del lago de Amatitlán, sede las selecciones nacionales de remo y canotaje. Se realiza en forma frecuente competencias nacionales y regionales.

#### Comercio y Finanzas:

Agencias bancarias de: Banco Industrial (primera agencia establecida en abril 1978), Banco Reformador, Banco G&T Continental, Banrural, Banco de Antigua, Banco Agro Mercantil, Banco Azteca.

Cooperativa de Ahorro, Crédito y Servicios Varios UNIÓN PROGRESISTA AMATITLANECA R.L. – UPA - fundada en mayo 1965, con los siguientes puntos de atención al público: UPA NORTE, 2a avenida y 4a calle, barrio La Cruz, UPA CENTRO 3a avenida y 7a calle, barrio San Antonio, UPA SUR Centro Comercial Los Almendros, barrio El Ingenio.

Durante los últimos 15 años el crecimiento comercial ha sido intensivo en Amatitlán. Fuentes de la Municipalidad estiman más de 4,000 establecimientos comerciales, de los cuales unos 3,000 se encuentra en la ciudad de Amatitlán; aquí se encuentran agencias o sucursales de: Despensa Familiar, Pollo Campero, Dominos Pizza, hamburguesas QueDely, pastelería La Holandesa, almacenes Tropigás, La Curacao, El Más Gallo, Elecktra, Agencias Way, centro comercial Flores del Lago, Supermercado La Torre, Maxidespensa, entre otros.

#### Salud:

Hospital Nacional, fundado en noviembre de 1862.

Centro de Salud Modelo, fundado en enero de 1956.

Unidad Asistencial del IGSS

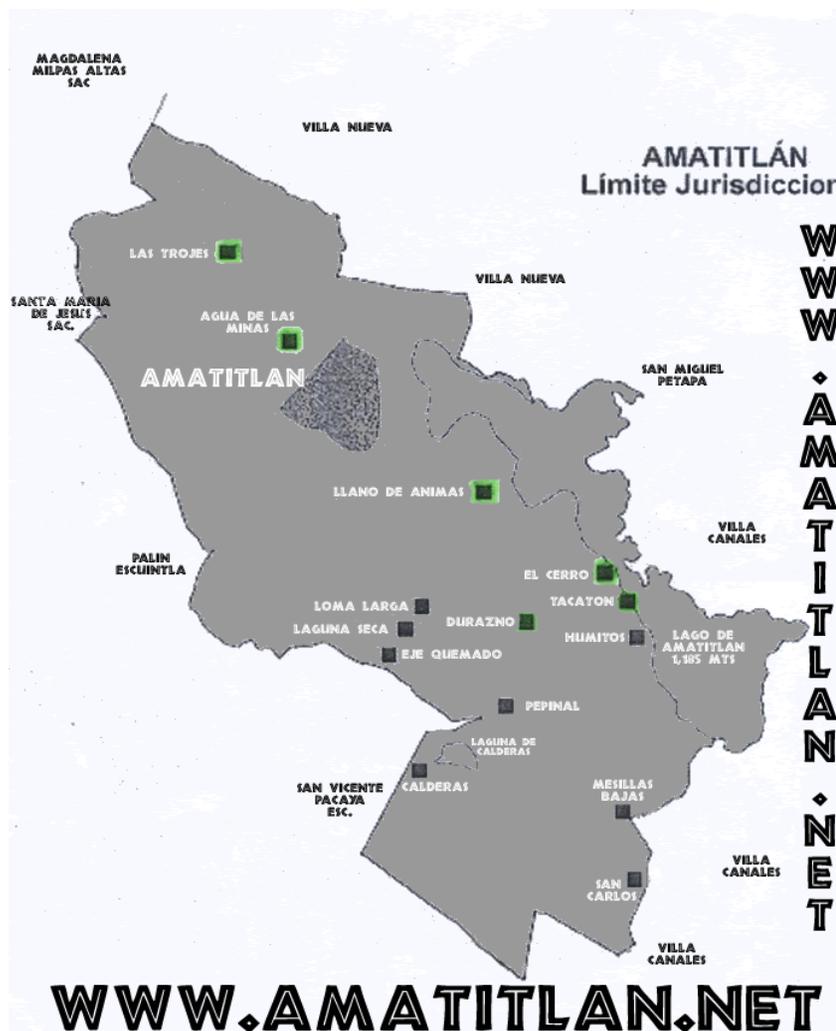
6 Hospitales Privados.

80 farmacias y aproximadamente 200 clínicas médicas.

XXIX Cía. de Bomberos Voluntarios y Hombres Rana, fundada en 1975.

### Educación

Sistema Educativo integrado por más de 150 establecimientos educativos (estatales, privados y mixtos) en los niveles: pre-primario, primario, básico, diversificado y universitario. (Wikipedia, 2009)



Gráfica 3.1 Mapa del municipio de Amatlán

En dicha gráfica se describen las aldeas con las que cuenta el municipio de Amatlán.

### 3.2. Justificación

La resistencia es una de las capacidades más utilizada en el desarrollo del cuerpo humano ya que tiene como participación el corazón, la circulación y el movimiento muscular como parte del mantenimiento de una buena salud. (Delmas, 2008)

Se debe impartir una clase de educación física que cumpla con la enseñanza de todas las capacidades del estudiante y como parte primordial en el ámbito educativo, además de desarrollar en los niños y jóvenes sus habilidades físicas, motoras y psicológicas, fomentando en ellos una vida saludable y mejorando su calidad de vida.

La continua falta de resistencia en el alumnado a la hora de realizar algún deporte y/o actividad física es debido al mal desarrollo de la misma.

Por tal motivo es necesario lograr un buen proceso de enseñanza y fortalecimiento de la resistencia aeróbica en niños y adolescentes, que sirva de mantenimiento y sostén de un ejercicio en intensidad baja, mediana y alta, por un determinado tiempo, con un equilibrio en su oxígeno y muchos beneficios con el simple hecho de caminar y trotar.

La resistencia aeróbica también ayuda a mejorar el ritmo respiratorio y amplía la capacidad pulmonar, activa el metabolismo en general, disminuye la frecuencia cardiaca y fortalece los músculos, dándole un mejor fortalecimiento físico al estudiante.

#### 4. Alcances y límites de la Práctica Docente Supervisada – PDS –

##### 4.1 Ámbito geográfico

Calle Real del Lago, contiguo al Estadio Municipal, municipio de Amatitlán, Departamento de Guatemala.

##### 4.2 Ámbito institucional

Instituto de Educación Básica –INEB- Calle Real del Lago, jornada Vespertina, municipio de Amatitlán, departamento de Guatemala.

##### 4.3 Ámbito poblacional.

Estudiantes del Instituto mixto, entre un rango de edades de 13 a 16 años, distribuidos entre los grados de Primero, Segundo y Tercero del Nivel Medio Básico, quienes pertenecen a dicho municipio y sus alrededores.

##### 4.4 Ámbito temporal.

Del 01 de marzo al 30 de septiembre del 2010, laborando los cinco días de la semana, en un horario de 13:15 a 16:45 horas.-

## 5. Metodología

### 5.1 Método de enseñanza.

Método Global: Se enseña un ejercicio completamente, dirigido para ejercicios y movimientos sencillos, se copia lo que el profesor muestra: una ejecución aceptable con coordinación, naturalidad y espontaneidad. Además servirán en la etapa de iniciación de la clase o fase de calentamiento y estiramiento.

Método de mando directo: constituye como punto clave la personalidad del Profesor y en el cual los alumnos deben ser capaces de ejecutar los ejercicios y actividades al ritmo que el Profesor lo indique.

Este método tiene 4 partes claramente identificables:

Voz explicativa: A cargo del profesor, aquí se dan a conocer las características de las actividades motrices que se van a realizar.

Voz preventiva: Corresponde al momento de adoptar la posición inicial para iniciar la actividad motriz, normalmente corresponde a la palabra "listo".

Voz ejecutiva: Ejecución del movimiento dirigida por el Profesor en cuanto a números, ritmos, respuesta.

Corrección de faltas: Es utilizada cuando la respuesta de los alumnos no es la esperada a la hora de realizar un ejercicio físico, es necesario detener la actividad para corregir el error en la instrucción o en la ejecución del mismo.

Método Demostrativo: dirigida a la exposición y demostración por parte del profesor, acerca de la metodología de la enseñanza de la educación física y práctica deportiva, utilizada para dar un ejemplo de la técnica que se utilizará en cada movimiento.

Método Analítico: Consiste en aprender los ejercicios y fundamentos deportivos por partes y luego de un dominio total de ellas se unen y lograr los objetivos deseados. (Noguera, 2002)

## 6. Planificación

6.1 Estructura del plan anual (ver anexos)

6.2 Plan de Unidad o Bimensual (ver anexos)

6.3 Plan de clase (ver anexos)

6.4 Proceso de evaluación

Se demostró control de sus movimientos.

Dominio en sus respiraciones y control de acciones.

Se valoró las posibilidades y limitaciones de él o los demás.

Mantuvo la fluidez y la transición coordinada entre cada fundamento técnico integrado.

Demostró seguridad y dominio del balón

Realiza con táctica y precisión la acción esperada

## 7. Recursos

### 7.1 Recurso humano

Alumnos y alumnas del Nivel Medio (Primero, Segundo y Tercero) del Instituto

### 7.2 Recursos físicos

Canchas polideportivas de dicha Institución.

Canchas de fútbol y baloncesto fuera del Instituto.

Áreas consideradas aptas como soporte.

### 7.3 Material

Silbato

Cronometro

Lista de alumnos

Implementos deportivos que sean útiles para lograr los objetivos de los contenidos programáticos señalados en las planificaciones.

## 8. Conclusiones

La falta de actividad física que demuestran los alumnos del Instituto, según la primera evaluación de la prueba de Cooper, mostraron su falta de capacidad aeróbica, debido a esto, se tuvo que plantear un programa de ejercicios continuos y progresivos para lograr que el alumnado tuviera un proceso de desarrollo de sus capacidades de acuerdo a su edad y sexo.

Se estableció que los alumnos mejoraron en su trabajo y resistencia aeróbica en comparación al que desarrollaron al inicio de las clases, debido al incremento de sus capacidades físicas y una mejor ejecución en la evaluación intermedia de la prueba de Cooper.

Al finalizar el ciclo escolar se estableció que los alumnos desarrollaron habilidades y técnicas de ejercicios aeróbicos, de acuerdo a la evaluación final en la prueba de Cooper, con lo cual mejoraron su salud, su calidad de vida y la resistencia física, así como los hábitos de higiene.

## 9. Recomendaciones

Incentivar a la clase de educación física en un sentido físico deportivo para obtener que los alumnos tengan una mejor calidad de vida y así mantenerse saludable.

Realizar una evaluación física de los alumnos del Instituto al momento de comenzar el ciclo escolar, así poder determinar el estado de la condición física, para realizar el plan de trabajo efectivo para el grupo.

Trabajar con los estudiantes los diferentes tipos de deportes aeróbicos (ciclismo, atletismo, natación, tenis, etc) así como también actividades aeróbicas que sean de su beneficio como baile, caminar a buen ritmo y aerobio para mantenerse en forma y poder llevar una vida de manera saludable.

## 10. Referencias Bibliográficas

Asamblea Nacional Constituyente. (1985). Constitución de la República de Guatemala. Guatemala.

Blanco, Alfonso. (1982). 1,000 Ejercicios de Preparación Física. España: Paidotribo.

Ballesteros, José Manuel. (1992). Manual de entrenamiento básico. Inglaterra: IAAF

Congreso de la República de Guatemala. (1997). Ley Nacional para la Educación Física, la Recreación y el Deporte. Guatemala.

Congreso de la República de Guatemala. (2001). Ley de Educación Nacional, Decreto Legislativo No. 12-91.

Delmas, Mariano García-Verdugo. (2008). Planificación y control del entrenamiento de la Resistencia. España: Paidotribo.

Juncosa, Juan. (1979). Carreras de velocidad. España.

Oleguer, Camerino. (1993). 1,001 Ejercicios y Juegos de Recreación. Barcelona, España: Hispano.

Samayoa de Pineda, Aracely Judith. (1984). Amatitan Tradiciones. Guatemala: Editorial Loyola Guatemala.

Sicilia, Alvaro Camacho / Delgado, Miguel Angel Noguera. (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. Caracas: Editorial INDE.

Valdiviezo, Fernando Navarro. (1984). La Resistencia. Madrid: Gymnos.

Zamora P., Jorge L. (2012). Didáctica de la educación física. Guatemala: Artemis Edinter.

## 11. E-Grafías

Definición.DE. (2008). Educación Física. Disponible en: <http://definicion.de/educacion-fisica/>.

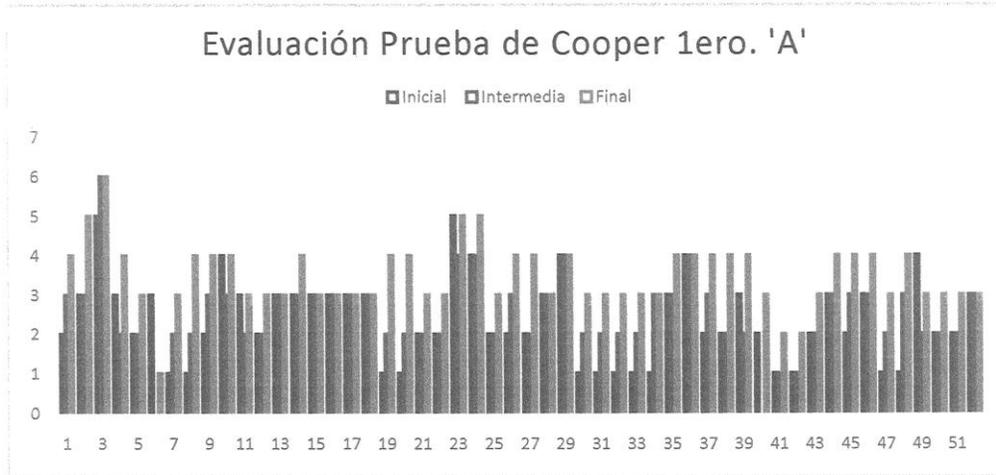
Organización Mundial de la Salud. (2008). Actividad Física. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html).

Taringa. (2008). Resistencia Aeróbica. Disponible en: <http://www.taringa.net/posts/Deportes/1211377/Resistencia-Aerobica-y-Anaerobica.html>.

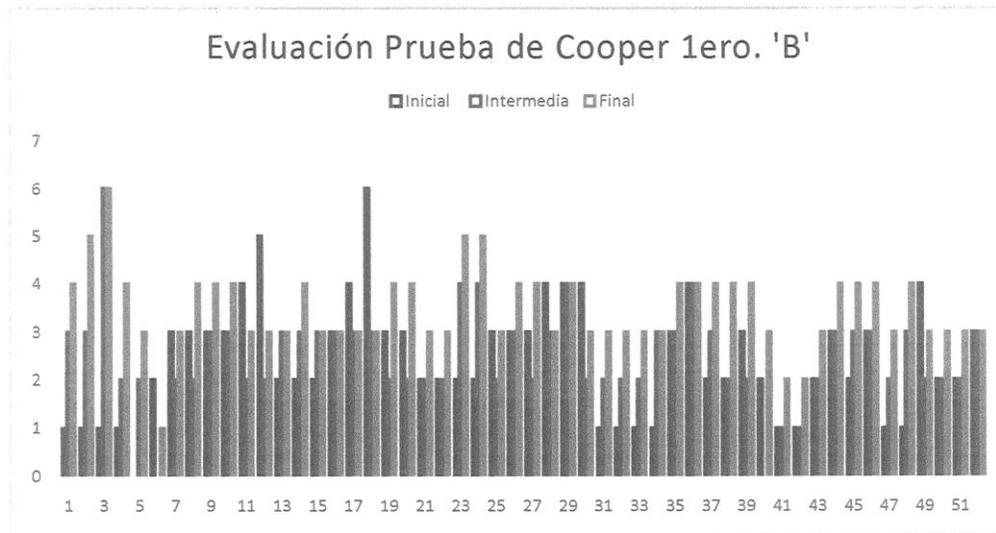
Wikipedia. Municipio de Amatitlán, Guatemala. (2008). Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Amatitl%C3%A1n\\_%28Guatemala%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Amatitl%C3%A1n_%28Guatemala%29)

## 11. ANEXOS

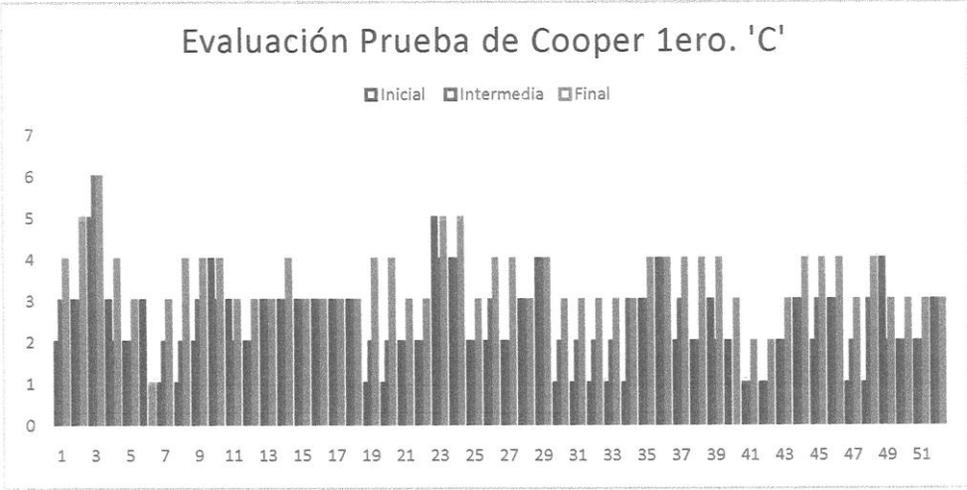
Las evaluaciones de las Pruebas de Cooper efectuadas nos proporcionan los siguientes resultados:



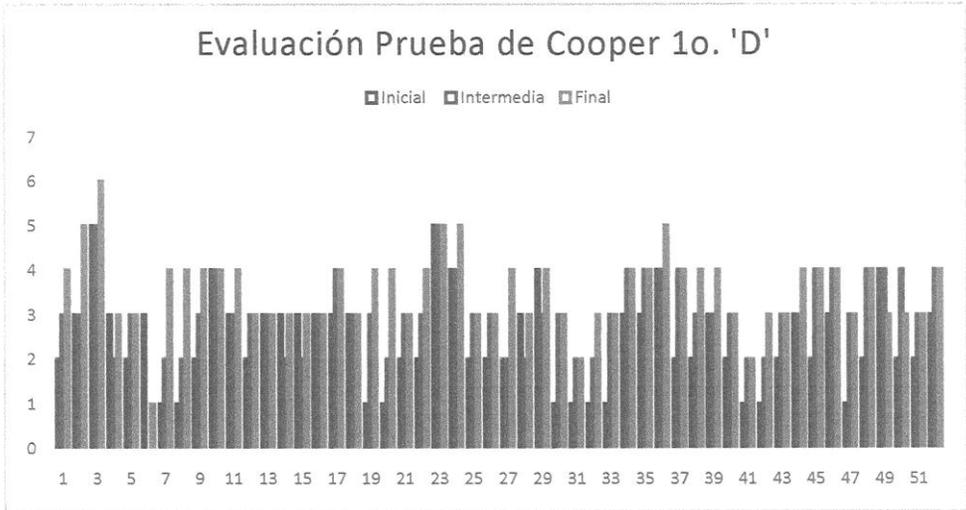
	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	2.11
Intermedia	2	2.5	2.47
Final	3	3	3.37



	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	2.19
Intermedia	2	2.5	2.47
Final	3	3	3.37

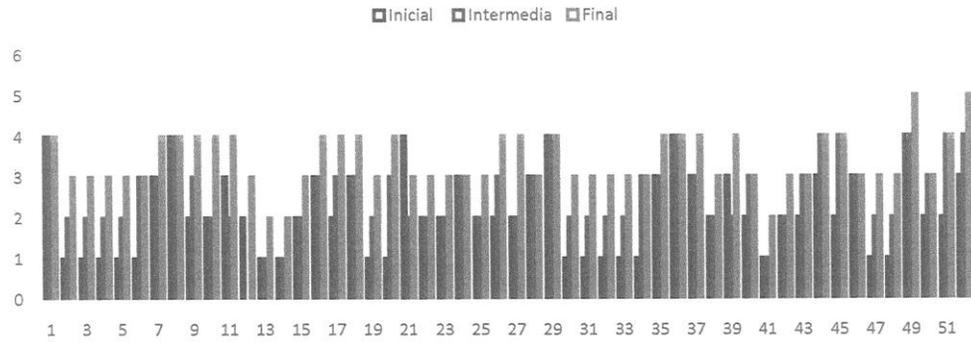


	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	2.11
Intermedia	2	2.5	2.47
Final	3	3	3.37



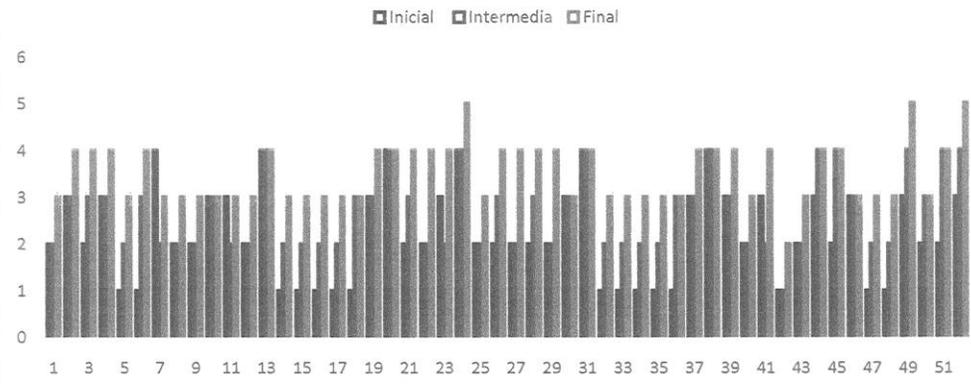
	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	2.18
Intermedia	3	3	2.99
Final	4	4	3.44

### Evaluación Prueba de Cooper 2o. 'A'

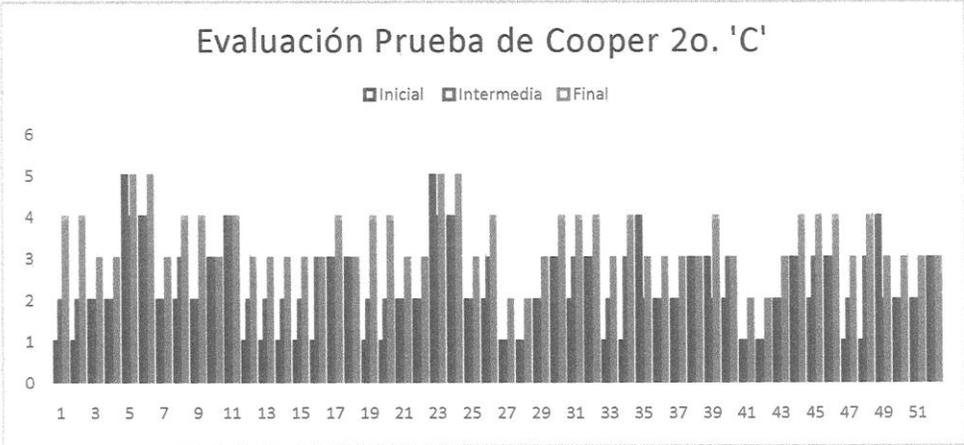


	Moda	Mediana	Media
Inicial	1	2	1.9
Intermedia	2	3	2.48
Final	3	3	3.34

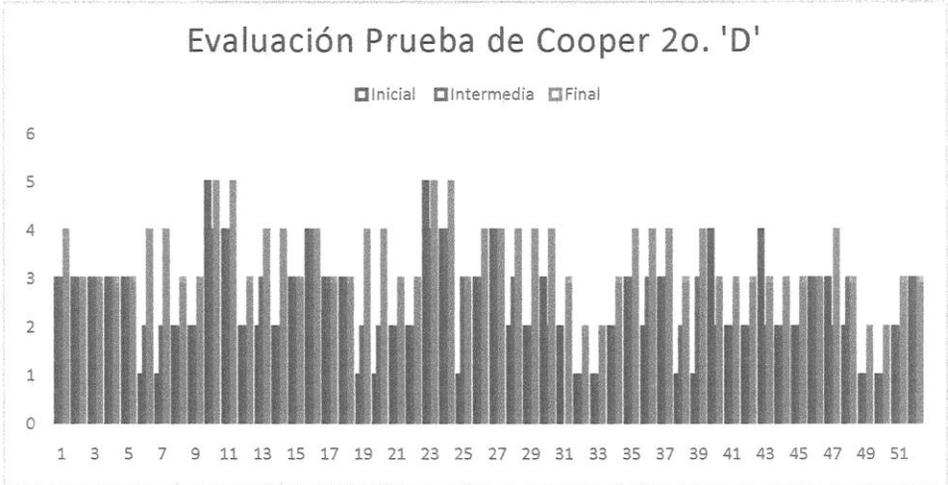
### Evaluación Prueba de Cooper 2o. 'B'



	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	1.98
Intermedia	2	2.5	2.55
Final	3	3	3.46

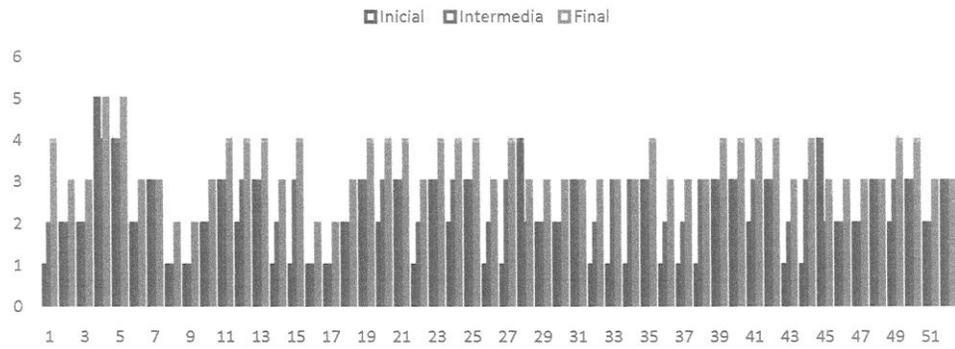


	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	1.91
Intermedia	2	2	2.31
Final	3	3	3.34



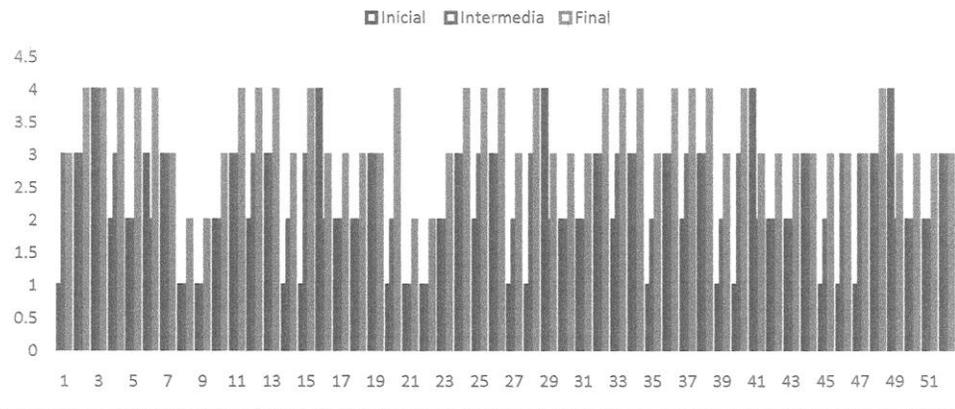
	Moda	Mediana	Media
Inicial	2	2	2.18
Intermedia	2	2	2.39
Final	3	3	3.34

### Evaluación Prueba de Cooper 3o. 'A'

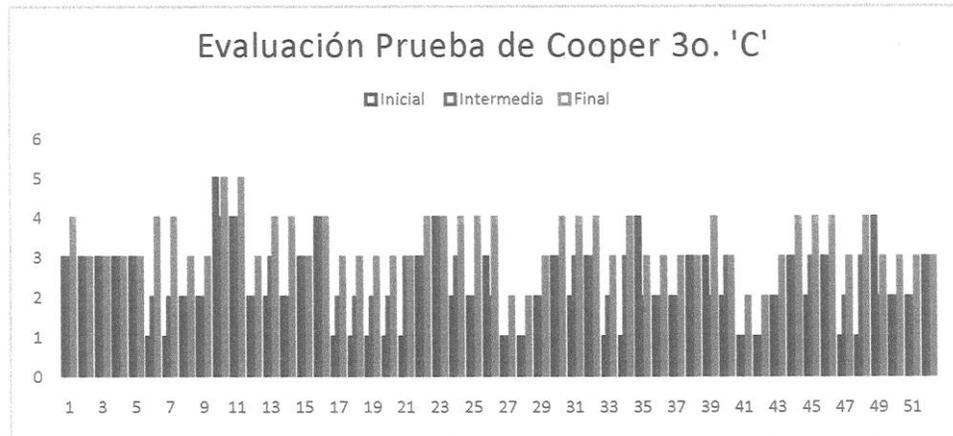


	Moda	Mediana	Media
Inicial	1	2	1.87
Intermedia	3	3	2.39
Final	3	3	3.31

### Evaluación Prueba de Cooper 3o. 'B'



	Moda	Mediana	Media
Inicial			
Intermedia			
Final			



	Moda	Mediana	Media
Inicial	1	2	1.94
Intermedia	3	3	2.34
Final	3	3	3.28

# Programa Anual

## I. Información General

Establecimiento:	Instituto Nacional de Educación Básica Calle Real del Lago
Curso:	Educación Física
Ciclo Escolar:	2010
Nivel:	Básico
Grado:	Primero básico "A", "B", "C", "D", "E"
Periodo:	Marzo a Septiembre
Catedrática:	Wendy Melissa Escobar Pineda

## II. Introducción

El curso de Educación Física es una educación por y para el movimiento, parte de la formación de hábitos y aptitudes físico motrices frente a las demandas de la sociedad y el proceso escolar.-

Parte de dos ejes básicos como lo son el cuerpo y el movimiento, los cuales estimulan los procesos que permiten construir y desarrollar, habilidades, destrezas, hábitos y aptitudes físico motoras y técnico deportivas básicas dentro de un ambiente placentero para el estudiante al formar en él estímulos y condiciones para una vida saludable y activa.

## III. Objetivos Generales

### Cognoscitivos:

Conocer el porque es necesario la realización de actividades físicas que permiten un aumento de los niveles de aptitudes físicas en el organismo mediante la práctica de ejercicios físicos y los hábitos de nutrición e higiene.

### Habilidades y Destrezas:

Utilizar eficazmente sus habilidades y destrezas en la realización de los diferentes ejercicios y control de las diferentes técnicas de aprendizaje de los deportes más comunes en el país, mediante la práctica constante, al elevar en forma paulatina las cargas de ejercicios.

### Actitudes y Valores:

Valorar los hábitos y efectos positivos de la práctica de la actividad físico deportiva, según las normas de salud individual y colectiva. Además de reconocer dicha práctica como un fenómeno sociocultural y sus implicaciones para una vida activa.

#### IV. Contenido del curso

##### I Bimestre

Fútbol

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Resistencia I

##### II Bimestre

Baloncesto

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Fuerza I

##### III Bimestre

Voleibol

Técnica defensiva

Técnica ofensiva

Capacidad Condicional

Rapidez I

Flexibilidad I

#### V. Evaluación del curso

Actividades:

Ejercicios de precalentamiento y acondicionamiento físico, enseñanza de las técnicas y reglas de los deportes que se trabajarán en el bimestre. Juegos de recreación.

Evaluación:

Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante, Habilidad técnico-deportiva, conocimientos aprendidos y la forma de comportarse en clase.

#### VII. Bibliografía

Guía Programativa de Educación Física, Nivel Básico, Ministerio de Educación, Edición 2008

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL

NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado:

PRIMERO BASICO

Nombre del Curso:

EDUCACION FISICIA

Bimestre:

SEGUNDO

Nombre del  
Catedrático

WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo:

2010

Jornada:

VESPERTINA

Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

## COMPETENCIAS

### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Conceptos básicos del Fútbol.
- Dominio de balón.
- Reglas básicas.

### Componentes de condicionamiento físico

- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.
- Aspectos del calentamiento corporal.
- Aspectos del relajamiento corporal.
- Parámetros de resistencia de larga duración.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Conducción del balón:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Con diversas zonas de contacto.</li><li>2. Sin y con oposición.</li><li>3. Sin y con cambio de dirección.</li><li>4. Sin y con cambio de ritmo.</li></ol></li><li>- Tiro al marco.</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Dominio del balón.</li><li>- Recobro del balón.</li></ul></li></ul>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia I</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resistencia de larga duración:<ul style="list-style-type: none"><li>- 1500 m u 8 minutos o más.</li><li>- Ejercicios de resistencia en el fútbol</li></ul></li></ul>
---	--

## INDICADORES LOGROS

- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

### FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico-deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p>No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL

### NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: PRIMERO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: TERCER  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

#### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

#### COMPETENCIAS

##### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Baloncesto.
- Conceptos básicos del Baloncesto.
- Reglas Básicas del drible y juego de pies.

##### Componentes de condicionamiento físico

- Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.
- Carga de trabajo físico
- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Drible</li><li>- Pase en desplazamiento</li><li>- Recepción y tiro</li><li>- Doble ritmo de bala</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamiento y juego de pies.</li><li>- Paso defensivo: avance y retroceso.</li></ul></li></ul> <p>Deslizamiento lateral.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia II</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Salto de cuerda o subir escalones</li><li>▪ Ejercicios de resistencia en el baloncesto</li></ul>
---	---

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

# PLANIFICACIÓN BIMENSUAL

## NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: PRIMERO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: CUARTO  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Voleibol.
- Conceptos básicos del Voleibol.
- Reglas básicas del voleo y servicio del Voleibol.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Normas de cuidado corporal.
- Importancia del ejercicio físico en la vida.
- Diferencia entre velocidad y rapidez.
- Características de la movilidad.
- Vida sedentaria causa y efecto.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Servicio frontal bajo</li><li>- Voleo frontal</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva I:<ul style="list-style-type: none"><li>- Posiciones y desplazamientos.</li></ul></li></ul> <p>Recepción alta y media sin y con desplazamientos</p>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia II</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resistencia de larga duración</li></ul> <p>Aeróbicos</p>
--	---

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

# Programa Anual

## I. Información General

Establecimiento:	Instituto Nacional de Educación Básica Calle Real del Lago
Curso:	Educación Física
Ciclo Escolar:	2010
Nivel:	Básico
Grado:	Primero básico "A", "B", "C", "D", "E"
Periodo:	Marzo a Septiembre
Catedrática:	Wendy Melissa Escobar Pineda

## II. Introducción

El curso de Educación Física es una educación por y para el movimiento, parte de la formación de hábitos y aptitudes físico motrices frente a las demandas de la sociedad y el proceso escolar.-

Parte de dos ejes básicos como lo son el cuerpo y el movimiento, los cuales estimulan los procesos que permiten construir y desarrollar, habilidades, destrezas, hábitos y aptitudes físico motoras y técnico deportivas básicas dentro de un ambiente placentero para el estudiante al formar en él estímulos y condiciones para una vida saludable y activa.

## III. Objetivos Generales

### Cognoscitivos:

Conocer el porque es necesario la realización de actividades físicas que permiten un aumento de los niveles de aptitudes físicas en el organismo mediante la práctica de ejercicios físicos y los hábitos de nutrición e higiene.

### Habilidades y Destrezas:

Utilizar eficazmente sus habilidades y destrezas en la realización de los diferentes ejercicios y control de las diferentes técnicas de aprendizaje de los deportes más comunes en el país, mediante la práctica constante, al elevar en forma paulatina las cargas de ejercicios.

### Actitudes y Valores:

Valorar los hábitos y efectos positivos de la práctica de la actividad físico deportiva, según las normas de salud individual y colectiva. Además de reconocer dicha práctica como un fenómeno sociocultural y sus implicaciones para una vida activa.

#### IV. Contenido del curso

##### I Bimestre

Fútbol

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Resistencia II

##### II Bimestre

Baloncesto

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Fuerza II

##### III Bimestre

Voleibol

Técnica defensiva

Técnica ofensiva

Capacidad Condicional

Rapidez II

Flexibilidad II

#### V. Evaluación del curso

Actividades:

Ejercicios de precalentamiento y acondicionamiento físico, enseñanza de las técnicas y reglas de los deportes que se trabajarán en el bimestre. Juegos de recreación.

Evaluación:

Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante, Habilidad técnico-deportiva, conocimientos aprendidos y la forma de comportarse en clase.

#### VII. Bibliografía

Guía Programativa de Educación Física, Nivel Básico, Ministerio de Educación, Edición 2008

**PLANIFICACIÓN BIMENSUAL**  
**NIVEL MEDIO BÁSICO**

Grado:	SEGUNDO BASICO
Nombre del Curso:	EDUCACION FISICIA
Bimestre:	SEGUNDO
Nombre del Catedrático	WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo:	2010
Jornada:	VESPERTINA
Horario	

**PROPÓSITO DEL CURSO:**

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

## COMPETENCIAS

### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Conceptos básicos del Fútbol.
- Dominio de balón.
- Reglas básicas.

### Componentes de condicionamiento físico

- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.
- Aspectos del calentamiento corporal.
- Aspectos del relajamiento corporal.
- Parámetros de resistencia de larga duración.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

### Fútbol

- Técnica ofensiva II:
  - Control del balón:
- Técnica defensiva II:
  - Despeje.
  - Anticipación

### Resistencia II

- Resistencia de media duración:
  - 600 a 1500 m (2 a 8 minutos)
  - Ejercicios de resistencia en el fútbol

## INDICADORES LOGROS

- Mejora de sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora del rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanzar los niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

### FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p>No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase de evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: SEGUNDO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: TERCER  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Baloncesto.
- Conceptos básicos del Baloncesto.
- Reglas Básicas del drible y juego de pies.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.
- Carga de trabajo físico
- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva II:<ul style="list-style-type: none"><li>- Fintas</li><li>- Pantallas</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva II:<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamiento y juego de pies.</li><li>- Paso defensivo: avance y retroceso.</li></ul></li></ul> <p>Deslizamiento lateral.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia II</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Salto de cuerda o subir escalones</li><li>▪ Ejercicios de resistencia en el baloncesto</li></ul>
---	---

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:**

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistencia</li> <li>▪ Participación</li> <li>▪ Comportamiento</li> <li>▪ Desarrollo de actividades</li> </ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase de evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	<p>25 puntos                  25 puntos                  25 puntos                  25 puntos</p>	<p>Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre</p>

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: SEGUNDO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: CUARTO  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Voleibol.
- Conceptos básicos del Voleibol.
- Reglas básicas del voleo y servicio del Voleibol.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Normas de cuidado corporal.
- Importancia del ejercicio físico en la vida.
- Diferencia entre velocidad y rapidez.
- Características de la movilidad.
- Vida sedentaria causa y efecto.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva II</li><li>- Servicio frontal bajo</li><li>- Voleo frontal</li> <li>▪ Técnica defensiva II</li> <li>- Recepción alta y media sin y con desplazamientos</li></ul>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia II</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resistencia de larga duración:  Aeróbicos</li></ul>
---	--

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

# Programa Anual

## I. Información General

Establecimiento:	Instituto Nacional de Educación Básica Calle Real del Lago
Curso:	Educación Física
Ciclo Escolar:	2010
Nivel:	Básico
Grado:	Tercero básico "A", "B", "C"
Periodo:	Marzo a Septiembre
Catedrática:	Wendy Melissa Escobar Pineda

## II. Introducción

El curso de Educación Física es una educación por y para el movimiento, parte de la formación de hábitos y aptitudes físico motrices frente a las demandas de la sociedad y el proceso escolar.-

Parte de dos ejes básicos como lo son el cuerpo y el movimiento, los cuales estimulan los procesos que permiten construir y desarrollar, habilidades, destrezas, hábitos y aptitudes físico motoras y técnico deportivas básicas dentro de un ambiente placentero para el estudiante al formar en él estímulos y condiciones para una vida saludable y activa.

## III. Objetivos Generales

### Cognoscitivos:

Conocer el porque es necesario la realización de actividades físicas que permiten un aumento de los niveles de aptitudes físicas en el organismo mediante la práctica de ejercicios físicos y los hábitos de nutrición e higiene.

### Habilidades y Destrezas:

Utilizar eficazmente sus habilidades y destrezas en la realización de los diferentes ejercicios y control de las diferentes técnicas de aprendizaje de los deportes más comunes en el país, mediante la práctica constante, al elevar en forma paulatina las cargas de ejercicios.

### Actitudes y Valores:

Valorar los hábitos y efectos positivos de la práctica de la actividad físico deportiva, según las normas de salud individual y colectiva. Además de reconocer dicha práctica como un fenómeno sociocultural y sus implicaciones para una vida activa.

#### IV. Contenido del curso

##### I Bimestre

Fútbol

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Resistencia III

##### II Bimestre

Baloncesto

Técnica ofensiva

Técnica defensiva

Capacidad Condicional

Fuerza III

##### III Trimestre

Voleibol

Técnica defensiva

Técnica ofensiva

Capacidad Condicional

Rapidez III

Agilidad I

#### V. Evaluación del curso

Actividades:

Ejercicios de precalentamiento y acondicionamiento físico, enseñanza de las técnicas y reglas de los deportes que se trabajarán en el bimestre. Juegos de recreación.

Evaluación:

Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante, Habilidad técnico-deportiva, conocimientos aprendidos y la forma de comportarse en clase.

#### VII. Bibliografía

Guía Programativa de Educación Física, Nivel Básico, Ministerio de Educación, Edición 2008

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: TERCERO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICA  
Bimestre: SEGUNDO  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Conceptos básicos del Fútbol.
- Dominio de balón.
- Reglas básicas.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.
- Aspectos del calentamiento corporal.
- Aspectos del relajamiento corporal.
- Parámetros de resistencia de larga duración.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Fútbol</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva III:<ul style="list-style-type: none"><li>- Protección del balón:</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva III:<ul style="list-style-type: none"><li>- Marcación</li></ul></li></ul>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia III</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resistencia de corta duración:<ul style="list-style-type: none"><li>- 200 a 600 m (2 minutos)</li><li>- Ejercicios de resistencia en el fútbol</li></ul></li></ul>
--	--

## INDICADORES LOGROS

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.</li><li>▪ Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.</li><li>▪ Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.</li><li>▪ Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.</li><li>▪ Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.</li><li>▪ Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.</li></ul>
---

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.<ul style="list-style-type: none"><li>• La habilidad técnico deportiva.</li><li>• Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.</li><li>• Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.</li></ul></li></ul>
--

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos	Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: TERCERO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: TERCER  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Baloncesto.
- Conceptos básicos del Baloncesto.
- Reglas Básicas del drible y juego de pies.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Frecuencia, duración, intensidad, volumen, densidad del ejercicio.
- Carga de trabajo físico
- Conceptos de estiramiento muscular.
- Fuerza máxima, cuidados y efectos.
- Regiones musculares.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Baloncesto</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva III:<ul style="list-style-type: none"><li>- Combinación de Fintas</li></ul></li> <li>▪ Técnica defensiva III:<ul style="list-style-type: none"><li>- Marcaje.</li><li>- Rebote</li><li>- Anticipación</li></ul></li></ul>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia III</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto a la cuerda o subir escalones</li><li>- Ejercicios de resistencia en el baloncesto</li></ul>
--	--

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	<p>25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos</p>	<p>Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre</p>

## PLANIFICACIÓN BIMENSUAL NIVEL MEDIO BÁSICO

Grado: TERCERO BASICO  
Nombre del Curso: EDUCACION FISICIA  
Bimestre: CUARTO  
Nombre del Catedrático: WENDY MELISSA ESCOBAR PINEDA

Ciclo: 2010  
Jornada: VESPERTINA  
Horario

### PROPÓSITO DEL CURSO:

- Fortalecer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, sus fundamentos deportivos y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
- Practicar hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Fomentar el respeto a la autoridad y a las normas.
- Practicar acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

### COMPETENCIAS

#### Componentes de habilidad técnico deportivo

- Antecedentes históricos del Voleibol.
- Conceptos básicos del Voleibol.
- Reglas básicas del voleo y servicio del Voleibol.

#### Componentes de condicionamiento físico

- Normas de cuidado corporal.
- Importancia del ejercicio físico en la vida.
- Diferencia entre velocidad y rapidez.
- Características de la movilidad.
- Vida sedentaria causa y efecto.

## CONTENIDO TEMATICO DEL CURSO:

<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica ofensiva III<ul style="list-style-type: none"><li>- Remate</li><li>- Voleo</li></ul></li><li>▪ Técnica defensiva III<ul style="list-style-type: none"><li>- Recepción.</li><li>- Bloqueo.</li><li>- Asistencia</li></ul></li></ul>	<p style="text-align: center;"><u>Resistencia III</u></p> <p>Resistencia de larga duración</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aeróbicos</li></ul>
--	--

## INDICADORES LOGROS

- Alcanza el recorrido máximo de la distancia o tiempo determinado sin dificultad.
- Mejora sus propios esfuerzos en función de sus capacidades físicas y deportivas.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.
- Alcanza la fuerza máxima de acuerdo a su posibilidad individual.
- Alcanza niveles de trabajo sin resentimiento físico.
- Mejora su nivel de habilidad técnico deportivo de acuerdo a sus propias posibilidades.
- Mejora el rendimiento de la capacidad condicional y deportiva a través de la práctica.

## FORMAS O TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

- Se evaluará el condicionamiento físico y la aptitud física de cada estudiante.
  - La habilidad técnico deportiva.
  - Conocimientos aprendidos de la metodología, reglas básicas y principios de lo enseñado en clase.
  - Su forma de comportarse y relacionarse con el grupo durante los períodos recibidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y VALORACIÓN DEL CURSO:

ACTIVIDAD DE ZONA	PUNTEO	FECHA
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistencia</li><li>▪ Participación</li><li>▪ Comportamiento</li><li>▪ Desarrollo de actividades</li></ul> <p style="text-align: center;">No habrá evaluación final de trimestre ya que todos los días de clase se evaluará la continuidad y desarrollo de cada estudiante.</p>	<p>25 puntos 25 puntos 25 puntos 25 puntos</p>	<p>Todas las actividades serán evaluadas durante todo el bimestre</p>

El proceso de enseñanza en la clase de Educación Física unifica factores como mejora de la calidad de vida del estudiante, mediante prácticas como la resistencia aeróbica; por tal motivo se realizó en la Práctica Docente Supervisada –PDS- dicha actividad de resistencia en alumnos del nivel básico, del Instituto Nacional de Educación Básica –INEB- Calle Real del Lago, Amatitlán.

En dicho proceso se evaluó a los alumnos de manera inicial, intermedia y final, llevando a cabo actividades donde desarrollaron su trabajo de resistencia, logrando la mayoría de ellos resultados satisfactorios.

Se evidenció también que los jóvenes deben de realizar más actividad física como beneficio de su salud y así mejorar su calidad de vida.

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
Asesor Técnico

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
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 –