

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



**LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL
CICLO BÁSICO**

RICARDO JOSÉ AMARELLO ORTÍZ TUQUER

GUATEMALA, ABRIL DE 2017

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

**LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL
CICLO BÁSICO**

INFORME FINAL DE INVESTIGACION

**PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

POR

RICARDO JOSE AMARELLO ORTIZ TUQUER

PREVIO A OPTAR AL TITULO DE

PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL GRADO ACADEMICO DE

TECNICO UNIVERSITARIO

GUATEMALA, ABRIL DE 2017

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

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

SECRETARIO

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

RESPRESENTANTES DE PROFESORES

Pablo Josué Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTE DE ESTUDIANTES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

RESPRESENTANTE DE EGRESADOS





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
 ECTAFIDE
 Reg.090-2017
 CODIPs 591-2017

Orden de Impresión Informe Final de PDS

20 de febrero 2017

Estudiante
 Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer
 ECTAFIDE
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINCUAGÉSIMO (50º.) del Acta CERO SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (07-2017), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 17 de febrero del 2017, que copiado literalmente dice:

“**QUINCUAGÉSIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: “**LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO**”, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer

CARNÉ 201217053

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, por la parte Metodológica la Licenciada Alma Karina Barrientos Hernández y el Revisor Final fue la Licenciada Mercedes López de Bolaños. 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 ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal
 SECRETARIA

/gaby.

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. 021-2017

INFORME FINAL DE -PDS-

Reg. 147-2016

CODIPs. 1664-2016



Guatemala, 13 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, del estudiante:

Nombre: RICARDO JOSÉ AMARELLO ORTÍZ TUQUER

Carné No. 201217053

Titulado: **LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO.**

Asesor Técnico: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez
Asesor Metodológico: Licda. Alma Karina Barrientos Hernández
Revisor Final: Licda. Mercedes López de Bolaños

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. Luis Alfredo Chacón Castilla
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

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.09-17

Informe Final de -PDS-

Guatemala, 08 de febrero de 2017

Licenciado
Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador de -ICAF-
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado González:

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, de:

Estudiante: Ricardo José Amarello Ortíz Tuquer

Carné No. 201217053

Titulado: "LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO"

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

Atentamente,


Licenciada Mercedes López de Bolaños
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_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.220 -16
Guatemala, 11 de octubre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–

Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

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: **Ricardo José Amarello Ortíz Tuquer**, con carné, 201217053, titulado "LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO", 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 Sanchez
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_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.221 -16
Guatemala, 11 de octubre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–

Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

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: **Ricardo José Amarello Ortíz Tuquer**, con carné, 201217053, titulado "LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO", 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 Barrientos Hernández
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico

ECTAFIDE

Reg.147-2016

CODIPs 1664-2016

Aprobación de Proyecto de PDS

07 de julio de 2016

Estudiante
Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15º.) del Acta TREINTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (39-2016), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 06 de julio de 2016, que copiado literalmente dice:

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

Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer

CARNÉ No. 2012-17053

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, por la parte Metodológica a la Licenciada Alma Karina Barrientos Hennández, 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 EXPERIMENTAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
CON ORIENTACIÓN OCUPACIONAL
"PROF. HÉCTOR NERI CASTAÑEDA CALDERÓN" J.M
KM 9 RUTA AL ATLÁNTICO ZONA 18 CIUDAD GUATEMALA C.A.
TELE FAX. 2261-6422

LA INFRASCRIPTA DIRECTORA DEL INSTITUTO NACIONAL EXPERIMENTAL DE EDUCACIÓN BÁSICA CON ORIENTACIÓN OCUPACIONAL "PROFESOR HÉCTOR NERI CASTAÑEDA CALDERÓN" JM.

HACE CONSTAR:

Que el estudiante: **Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer**, con número de carné 201217053 de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física de La Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte – ECTAFIDE- realizo en este centro educativo su Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulada "**LA VELOCIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CICLO BÁSICO**", la cual realizo dentro de los límites de aceptación, del 3 de mayo al 12 de agosto del año en curso.

PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVENGAN, EXTIENDO, FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN LA CIUDAD DE GUATEMALA A LOS DIECISIETE DÍAS DEL MES DE OCTUBRE DE DOS MIL DIECISEIS.


PEM. Silda Nineth Maldonado Cardona
Directora



AGRADECIMIENTOS

A DIOS: Por sus infinitas bendiciones y su misericordia a lo largo de toda mi vida.

A MIS PADRES: Ricardo y Verónica por apoyándome siempre que los necesito e inculcándome valores morales para hacer de mi un ciudadano de bien.

A MI HERMANA: Kristhel por crecer juntos y estar siempre para mí.

A MI ABUELA: María Gutiérrez por ser como una segunda madre para mí.

A MI SOBRINO: Matías por llegar en el momento indicado a nuestra vida.

A MIS TIOS Y TIAS: Paquito, Vicky, Samy, Mariangelica, Pancho, Fernando, y Roberto por compartir momentos especiales conmigo.

A MIS COMPAÑEROS DE UNIVERSIDAD: Por su cariño y amistad a lo largo de todos los años universitarios que compartimos.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS: Por permitirme ingresar y adquirir y reforzar mis conocimientos.

A MIS LICENCIADOS Y LICENCIADAS DE CATEDRA EN ECTAFIDE: Por proveerme de conocimientos en las distintas áreas de especialidad de la carrera universitaria.

AL INEBE PROFESOR HECTOR NERI CASTAÑEDA CALDERON ZONA 18: Por darme la oportunidad de realizar mi PDS y devolver con trabajo la bendición de haber estudiado en esa institución.

MADRINA DE GRADUACION

Sandra Lucrecia Tuquer Vásquez

Licenciada en Informática y Administración de Recursos Humanos

Colegiada No. 18,762

Tabla de Contenido

Introducción.....	1
1. Marco Conceptual.	2
1.1. Antecedentes.	2
1.1.1 Antecedente de la Educación Física en el Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón”.	3
1.2. Biografía de Héctor Neri Castañeda Calderón.....	4
1.3. Objetivos del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón”.	5
1.4. Justificación.....	7
1.3. Objetivos de la Práctica Docente Supervisada (PDS).....	6
1.3.1. Objetivo personal.	6
1.3.2. Objetivo general.....	6
1.3.3. Objetivos específicos.	6
2. Marco Teórico.	8
3. Alcances y Límites.	12
Alcances.	12
Límites.	12
3.1. Ámbitos.	12
3.1.1. Ámbito geográfico.	12
3.1.2. Ámbito institucional.	12
3.1.3. Ámbito poblacional.....	12
3.1.4. Ámbito temporal.....	12
3.2. Plan anual de tests de evaluación de la velocidad.....	13

4. Estructura del plan Anual, Bimensual y Diario de la Clase de Educación Física.	14
5. Metodología de la Enseñanza.	47
5.1. Estilos de Enseñanza.	47
5.1.1. Global.	47
5.1.2. Mando directo.	47
5.1.3. Inductivo.	47
5.1.4. Deductivo.	47
5.1.5. Libre Expresión.	48
5.1.6. Evaluación.	48
5.2. Evaluación de la aplicación de la velocidad.	48
5.3. Análisis e Interpretación de Resultados.	50
6. Recursos.	56
6.1. Humanos.	56
6.2. Físicos.	56
6.3. Materiales.	56
7. Conclusiones.	58
8. Recomendaciones.	59
9. Referencias Bibliográficas.	60
10. Anexos.	63

Introducción

Con el fin de mejorar la clase de educación física se realizó una guía para desarrollar la capacidad de velocidad en la clase de educación física de los alumnos y alumnas del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. "Héctor Neri Castañeda Calderón". La velocidad se define como el tiempo que utiliza un cuerpo en trasladarse de un punto A hacia un punto B.

La capacidad de velocidad se eligió como tema de la Práctica Docente Supervisada (PDS) para poder satisfacer la carencia de la misma en los alumnos y alumnas, debido a que eran lentos y toscos al momento de ejecutar los ejercicios en las clases de educación física. La característica principal de la velocidad es la ejecución rápida de movimientos, ya sea de todo un cuerpo así como de segmentos corporales específicos.

La velocidad se ve afectada por diferentes causas. Entre ellas se pueden mencionar la inclinación a ejecutar mayores cantidades de trabajo de resistencia priorizando la parte aeróbica de la anaeróbica y no trabajar a una intensidad por encima del 85% de la frecuencia cardíaca máxima.

La Práctica Docente Supervisada (PDS) permitió inculcar en los alumnos y alumnas la importancia de la actividad física en la vida por medio de clases teóricas conjugadas con las clases prácticas.

También se incidió en la velocidad de lectura de los alumnos y alumnas con las clases teóricas, lo cual incide en cierta medida en la velocidad de reacción física de ellos ante estímulos físicos externos como palmadas, silbatazos, etc.

A medida que se avanzaba en las unidades de trabajo, la velocidad y rapidez de sus ejecuciones eran más rápidas y ejecutadas con la técnica adecuada, tanto con objetos, como balones de fútbol, como sin ellos.

La realización de la Práctica Docente Supervisada (PDS) se llevó a cabo por el interés de saber cuál era el nivel de desarrollo de la velocidad de los alumnos y alumnas y como poder mejorarlo en el tiempo establecido para la PDS.

Aumentar la velocidad de los movimientos corporales de los alumnos y alumnas a través de la planificación contenida en este informe fue un interés profesional al utilizar partes básicas que debe tener toda planificación como determinar objetivos a alcanzar, organizar la clase, definir los ejercicios a ejecutar y los materiales que se utilizaran, entre otras cosas.

1. Marco Conceptual.

1.1. Antecedentes.

Según Acuerdo No. 001 de fecha 8 de enero de 1973, se autorizaron para funcionar con carácter experimental todos los Institutos de Educación Básica con Orientación Comercial, Industrial y Agropecuaria, cuyos edificios sean construidos dentro del proyecto de Extensión y Mejoramiento de la Enseñanza Media, PEMEM.

El propósito del Gobierno de la República por medio del Ministerio de Educación, fue el de proporcionar a los estudiantes del Ciclo de Educación Básica, además de la cultura general propia del ciclo, la oportunidad de aprender un oficio u ocupación que les permita ingresar a la vida del trabajo decorosamente, especialmente aquellos estudiantes que no pueden continuar estudios en el nivel diversificado. De esta forma nacen los Institutos Experimentales de Educación Básica con Orientación Ocupacional -PEMEM-.

Los Institutos Experimentales de Educación Básica –PEMEM-, son establecimientos que se rigen de acuerdo a normas y supervisión del Ministerio de Educación a través de sus dependencias, especialmente las direcciones departamentales de educación y de organismos técnicos de este ministerio. Sus métodos y técnicas de enseñanza así como el pénsum académico de estudios son congruentes con el nivel de educación básica general, agregándose las asignaturas del área ocupacional.

Estos Institutos se orientan a la ciencia y la tecnología en el área ocupacional, con el fin de contribuir al desarrollo del país, aumentando la capacidad productiva y elevando las condiciones socioeconómicas de las y los jóvenes.

El plan de estudio de los Institutos PEMEM está integrado por dos áreas: académica y ocupacional. El área académica está integrada por las asignaturas de cultura general y el área ocupacional se divide en dos fases:

Orientación ocupacional en el primer grado con la participación de las y los alumnos en todas las subáreas.

Formación para el trabajo en el segundo y tercer grados. Aquí las y los estudiantes seleccionan el área de su predilección.

1.1.1 Antecedente de la Educación Física en el Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón”.

Se tiene como antecedente de la clase de educación física la declaración de la profesora titular de esa institución, quien ha formado parte del claustro de profesores desde el año 2000 teniendo 17 años de experiencia con los alumnos y alumnas de la institución. Se imparte el curso de educación física en doble frecuencia por semana, de 35 minutos cada frecuencia, a cada grado y sección del instituto. Se conjugan clases prácticas y teóricas (con ayuda de un libro de texto específico para cada grado -Primero, Segundo y Tercero Básico-) con un porcentaje cercano al 75% práctica – 25% teoría de un 100% de clases impartidas durante el ciclo escolar. La profesora Lemus considera necesaria la teoría en la vida del estudiante, la cual le dará un panorama más amplio del porqué de toda la práctica física que el estudiante realizará a lo largo de su vida. Se divide el plan anual o macrociclo en 3 mesociclos desde que la profesora Lemus está ahí: en el primer mesociclo se desarrolla la habilidad técnica – deportiva del atletismo, en el segundo mesociclo se desarrolla la habilidad técnica – deportiva del fútbol, y en el tercer mesociclo se desarrolla la habilidad técnica – deportiva del gimnasia,

1.2. Biografía de Héctor Neri Castañeda Calderón.

Neri Castañeda nació un 13 de diciembre de 1,924 en el oriente de Guatemala, en una aldea llamada San Vicente Cañadas, perteneciente al municipio de cabañas del departamento de Zacapa. Fue un alumno destacado, estudió en escuelas públicas la primaria, la secundaria en el Central para Varones, finalizándola en el Central de Heredia, Costa Rica. A los 16 años después de haber aprobado un curso de aritmética y geometría en la secundaria aportó 2 teoremas y 1 progresión compleja en el campo de las ciencias exactas. (Dé León. 1992).

Se inscribió en la Universidad de San Carlos a la carrera de humanidades y de ingeniería, el Doctor Juan José Arévalo le concedió una beca para estudiar filosofía en la Universidad de Minnesota, Minneapolis. Ingresa a la Universidad de Minnesota, Minneapolis en Mayo de 15/49, para obtener el Bachelor of Arts con Major en Filosofía, y Half-Minor en Griego, Lingüística y Matemáticas, Universidad de Minnesota. Finalizó en Julio de 1,950. Obtuvo el título de Master of Arts con Major en Filosofía y Minor en Matemáticas, Universidad de Minnesota. Finalizó en Diciembre de 1,952, con su tesis "An Essay in the Logic of Commands and Norms".

En Noviembre de 1,954 se gradúa de Philosophy Doctor con Major en Filosofía y Minor en Matemáticas, Universidad de Minnesota, finalizando en Junio de 1,954, con su tesis doctoral en los campos de Lógica y Ética, fué The Logical Structure of Moral Reasoning.

Otro dato curioso que me interesa resaltar es que fue becado desde su ingreso a la Escuela Central para Varones, hasta su doctorado en Oxford. Muere en el 1991, año mismo en el que el entonces presidente Serrano Elías, le otorgó la orden del quetzal como reconocimiento a su trayectoria como guatemalteco destacado.

En Guatemala aún no es un personaje reconocido, no existen variedad de artículos o escritos en relación a él y su obra, pero si se ha podido investigar que sus obras sobrepasan las doscientas, y que se encuentran escritas en inglés, francés, alemán. Se cree que hay traducciones en portugués.

1.3. Objetivos del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. "Héctor Neri Castañeda Calderón".

Mejorar la calidad de la Educación Básica.

Proporcionar una formación cultural paralela a la orientación ocupacional.

Contribuir al desarrollo socioeconómico de las comunidades donde están ubicados los Institutos PEMEM.

Propiciar el cambio de planes y programas de estudio de la Educación Básica.

Propiciar capacitación en las áreas industrial, agropecuaria, económica, doméstica y comercial.

1.4. Objetivos de la Práctica Docente Supervisada (PDS).

1.4.1. Objetivo personal.

Adquirir la experiencia necesaria para incursionar en la rama de la docencia con jóvenes del nivel medio en la educación física nacional.

1.4.2. Objetivo general.

Incidir en el mejoramiento de la capacidad de velocidad en la clase de educación física de los alumnos y alumnas de Primero, Segundo y Tercero Básico comprendidos entre las edades de 12 a 16 años del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. "Héctor Neri Castañeda Calderón".

1.4.3. Objetivos específicos.

Desarrollar la velocidad de los alumnos y alumnas mediante actividades de participación grupal e individual correspondientes a cada ciclo o bimestre.

Mejorar la técnica de la carrera de los alumnos y alumnas.

Disminuir los tiempos de traslación de un punto a otro como consecuencia del trabajo ejercido en la capacidad de velocidad de los alumnos y alumnas.

1.5. Justificación.

La Práctica Docente Supervisada (PDS) se desarrolló en el Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón” para aumentar la velocidad gestual, de traslación, y de reacción de los alumnos y alumnas de dicho lugar.

Fue importante determinar los parámetros que se utilizaron para medir la velocidad, por lo que se optó por tests físicos que cumplieran todo un protocolo para poder ser ejecutados con exactitud y con un tiempo determinado de diferencia entre la primera prueba y la segunda prueba, donde se estimulaba el Sistema Nervioso Central (SNC) de los alumnos y alumnas y se priorizaban las actividades con predominancia anaeróbica.

La PDS fue de interés personal como parte del proceso para obtener el título de Profesor de Enseñanza Media en Educación Física, extendido por la Universidad de San Carlos de Guatemala a través de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, además para adquirir experiencia necesaria para trabajar con estudiantes jóvenes a nivel del ciclo básico de la educación nacional y demostrar que la práctica de la clase de educación física influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que le permite al ser humano realizar sus tareas de forma más eficiente o realizar varias al mismo tiempo con la mayor exactitud posible. .

Trabajar la velocidad es muy importante en la clase de educación física, ya que permite ejecutar movimientos veloces con una reducción en el uso de tiempo y espacio y muchas veces determina alcanzar o no un objetivo en base a un determinado resultado conseguido a nivel deportivo, recreativo o escolar. La práctica constante de educación física puede expresarse en conocimientos básicos de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en el individuo, sobre todo de la velocidad; los alumnos y alumnas al mejorar su rapidez de ejecución son capaces de cubrir una distancia en menos tiempo con menor gasto energético, lo cual mejora la eficiencia de sus movimientos.

2. Marco Teórico.

El ser humano desde su creación ha estado ligado a los movimientos corporales para diferentes fines, entre ellos el sobrevivir o conseguir la gloria deportiva para estar bien con su alma. (Ruano y Sánchez. 2009) indican que algunos “movimientos básicos que realiza el ser humano son: desplazamientos, saltos, giros, movimientos de suelo: pasadas por el suelo, caídas, movimientos en suelo (volteretas o rodadas), o movimientos localizados los cuales involucran distintos segmentos corporales como cabeza, brazos, caderas, etc”. Vemos que estos movimientos naturales que el individuo ha realizado a lo largo de la historia están presentes en cada momento de la clase de educación física, indistintamente de la capacidad y del deporte que se trabaje. Su desarrollo y correcta ejecución están sujetas a las planificaciones que se lleven a cabo dependiendo del nivel de escolaridad que el sujeto tenga en ese momento. En edades tempranas o iniciales, hasta los 12 años -edades de preprimaria y primaria-, se deben desarrollar movimientos básicos generales en la clase de educación física descritos arriba por (Ruano y Sánchez. 2009) con la técnica adecuada; más allá de las capacidades físicas condicionales, lo que debe enseñar el maestro de educación física son las capacidades físicas coordinativas (coordinación, equilibrio y ritmo) con un leve aumento de la capacidad condicional hacia los 11 y 12 años de edad. Ya en edades medias, 13-19 años -edades del ciclo básico y diversificado-, se profundiza de sobremanera el aspecto físico aunado al deportivo presente en cada unidad de trabajo, todo ello con el fin de que el individuo obtenga un nivel físico y de ejecución deportiva óptimos, lo cual se reflejará en su vida cotidiana en una salud física y mental estable.

En la Ley de Educación Nacional se encuentra que la Educación Física “es una parte fundamental de la educación del ser humano que tiende a formarlo integralmente, en mente, cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas racionalmente planificadas, científicamente concebidas y dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, cuya

extensión comienza con la educación inicial y termina con la educación del anciano”.

Esto determina que la educación física abarca prácticamente toda la vida del individuo y que para llegar a una vejez saludable es importante llevar un proceso de desarrollo físico y mental del individuo a través de las cargas físicas de los ejercicios, medidos básicamente por la intensidad y volumen del estímulo a aplicar, en los ejercicios y actividades que se ejecuten en los microciclos de trabajo. Todo ello para conseguir un objetivo al final de cada unidad de trabajo y que asegure que cada año que transcurre, el individuo sea capaz de realizar nuevas cosas de la mejor manera posible.

(Cecchini. 1996) indica que el objeto de estudio de la educación física “es el cuerpo en acción, la acción corporal”. Apoyando la posición de Cecchini y separando finalidades y términos, (Blázquez. 2006) afirma que “tanto el deporte y la educación física parten de la misma realidad, el cuerpo humano en movimiento, pero mientras la educación física se propone educar, el deporte es en sí, una institución de carácter competitivo”. Es la afirmación que se mas se acepta por los eruditos en la materia. Uno de los fines de la educación física es “la educación a través del cuerpo” y al formar parte del pensum de estudios de escuelas, colegios e institutos, tanto públicos como privados, debería tener una mayor importancia que la que recibe actualmente. Es común observar que en muchos lugares, sobre todo públicos, la educación física abarca un promedio de 70 minutos a la semana y muchas veces ese tiempo se hace insuficiente para poder desarrollar todo lo que se ha planificado. Los lugares privados tienen clases deportivas en sus instalaciones, donde los alumnos practican el deporte que más les gusta. En el aspecto público este apartado corresponde al ámbito extracurricular, donde muchas veces se lleva a cabo en lugares que no son propios de la institución donde los jóvenes reciben sus clases diarias.

A la edad de 12 años se considera el inicio de la etapa de adolescencia y el niño ya pasa a denominarse joven; físicamente inicia el cambio corporal y hormonal para estar apto para una futura reproducción.

Mentalmente también hay cambios importantes de pensamiento e intereses donde según (Ureña, 1997) "...reflexiona sobre sí mismo y sobre el mundo..." y también "aspiran a ser inteligentes, leales, realistas, originales, etc.". Se preocupan también "... a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia".

Poco a poco la mentalidad del niño se hace más madura y se apega a la realidad que debe afrontar en una futura vida laboral. Debe pasar aún por etapas de escolaridad, como el ciclo, básico, el diversificado y la etapa universitaria, donde poco a poco después del ciclo medio o básico, la práctica de la educación física disminuye considerablemente hasta la nulidad en la universidad. No se llega a cumplir a cabalidad lo que la ley guatemalteca exige que es una educación física integral a todas las edades. Siendo más específicos en el adolescente, es en esta época de la vida donde su salud juega un papel trascendental en su vida futura. Si el joven está obeso, con sobrepeso, desnutrido o padece una afección o enfermedad, es la edad ideal para reponer su organismo a niveles óptimos y normales. Su capacidad de recuperación es mucho mayor y su adaptación a los tratamientos es más rápida. Lo mismo sucede en la educación física, donde por medio de las clases debe tomar conciencia de la importancia de la actividad física planificada en su vida y provocar un cambio a una mejor nutrición y práctica de ejercicio físico de manera constante.

Hablando de la velocidad, se dice que el término velocidad es la magnitud que expresa la variación de posición de un objeto por unidad de tiempo, o distancia recorrida por un objeto en la unidad de tiempo y se expresa según la siguiente fórmula: $\text{velocidad} = \frac{\text{espacio}}{\text{tiempo}}$. (Piñeiro & Ruiz, 2007).

La velocidad se desarrolla tanto física como mentalmente para realizar muchas acciones cotidianas en la vida diaria. Caminar, trotar, escribir, son acciones físicas y hacer operaciones matemáticas con la mente, tomar una decisión rápida o pensar son acciones mentales que tienen como punto de apoyo y fundamental la velocidad con las que se ejecuten.

(Piñeiro & Ruiz, 2007) citando a (Grosser, 1992) indica los distintos tipos de velocidad que existen así como los sinónimos de cada una de ellas. Así:

Velocidad de acción: velocidad de movimiento, velocidad gestual, velocidad de ejecución, velocidad segmentaria.

Velocidad frecuencia: frecuencia motriz, coordinación rápida, velocidad base, velocidad de desplazamiento.

Fuerza – velocidad / Fuerza – explosiva: capacidad de aceleración, velocidad de salida.

Resistencia de fuerza explosiva: resistencia de aceleración.

Resistencia máxima de velocidad: resistencia de sprint, resistencia de velocidad frecuencial, resistencia general anaeróbica de corta duración, resistencia de velocidad.

3. Alcances y Límites.

Alcances.

Abarcó a los alumnos y alumnas del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón” comprendidos en las edades de 12 a 17 años de edad.

Límites.

Se realizó exclusivamente en la cancha polideportiva del Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón”.

Se llevó a cabo en un tiempo específico.

3.1. Ámbitos.

3.1.1. Ámbito geográfico.

Kilómetro 9, Ruta al Atlántico, Zona 18 Ciudad Guatemala C.A.

3.1.2. Ámbito institucional.

Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Prof. “Héctor Neri Castañeda Calderón”.

3.1.3. Ámbito poblacional.

575 alumnos de Primero, Segundo y Tercero Básico secciones A, B, C y D.

3.1.4. Ámbito temporal.

Del 3 de mayo al 12 de agosto de 2016.

3.2. Plan anual de tests de evaluación de la velocidad.

PRIMERO BASICO					
No.	Tests físicos para medir la velocidad	Encargado	HABILIDAD TECNICO - DEPORTIVA CONDICIONAMIENTO FISICO	Evaluación previa a la Unidad	Evaluación posterior a la Unidad
1	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Atletismo IV / Resistencia I	18 de Enero - 22 de Enero	4 de Abril - 8 de Abril
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
2	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Fútbol IV / Rapidez I	11 de Abril - 15 de Abril	3 de Junio - 17 de Junio
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
3	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Gimnasia IV / Flexibilidad I	27 de Junio - 1 de Julio	26 de Septiembre - 30 de Septiembre
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				

SEGUNDO BASICO					
No.	Tests físicos para medir la velocidad	Encargado	HABILIDAD TECNICO - DEPORTIVA CONDICIONAMIENTO FISICO	Evaluación previa a la Unidad	Evaluación posterior a la Unidad
1	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Atletismo V / Resistencia II	18 de Enero - 22 de Enero	4 de Abril - 8 de Abril
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
2	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Fútbol V / Rapidez II	11 de Abril - 15 de Abril	3 de Junio - 17 de Junio
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
3	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Gimnasia V / Flexibilidad II	27 de Junio - 1 de Julio	26 de Septiembre - 30 de Septiembre
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				

TERCERO BASICO					
No.	Tests físicos para medir la velocidad	Encargado	HABILIDAD TECNICO - DEPORTIVA CONDICIONAMIENTO FISICO	Evaluación previa a la Unidad	Evaluación posterior a la Unidad
1	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Atletismo VI / Resistencia III	18 de Enero - 22 de Enero	4 de Abril - 8 de Abril
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
2	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Fútbol VI / Rapidez II	11 de Abril - 15 de Abril	3 de Junio - 17 de Junio
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				
3	Test de los 30 metros estáticos.	Profesor de Educación Física	Gimnasia VI / Agilidad I	27 de Junio - 1 de Julio	26 de Septiembre - 30 de Septiembre
	Test de velocidad 10'5 (pariñas).				

Se define la habilidad técnico deportiva y el condicionamiento físico de cada grado a desarrollar en un periodo de tiempo específico juntamente con la evaluación al finalizar cada unidad. También se especifican los tests que se utilizarán al finalizar cada unidad.

La numeración tanto de la habilidad deportiva como del condicionamiento físico corresponde al seguimiento que debe tener la educación física desde el nivel preprimario, pasando por el nivel primario, en el cual se trabaja con Primero y Segundo primaria el ciclo I, Tercero y Cuarto primaria el ciclo II y Quinto y Sexto primaria el ciclo III.

4. Estructura del plan Anual, Bimensual y Diario de la Clase de Educación Física.

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO		
ESTABLECIMIENTO (S):		
DOCENTE:	GRADO:	SECCION (ES):
AÑO:		
COMPETENCIAS DE ÁREA		
CONTENIDOS		
COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA		COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA
		EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S):

DOCENTE:

GRADO:

AÑO:

COMPETENCIAS DE UNIDAD

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA-
DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA-
DEPORTIVA**

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

--	--	--	--

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S):

DOCENTE:

GRADO:

UNIDAD:

CONTENIDO:

AÑO:

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA			
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN			
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE			
MÉTODOS			
RECURSOS			
INDICADOR DE LOGRO			

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **SECCION (ES):** A,B,C,D,E **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE ÁREA

1. Desarrolla las capacidades físicas básicas y de las habilidades técnicas deportivas que permiten aumentar los niveles de aptitud física.
2. Adopta hábitos de nutrición higiene y ejercicio físico que incidan en el logro de una aptitud física.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA		COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atletismo IV 2. Fútbol IV 3. Gimnasia IV 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I de larga duración 2. Rapidez I de traslación 3. Flexibilidad I 	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atletismo IV <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u> 2. Fútbol IV <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u> 3. Gimnasia <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I Larga Duración <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u> 2. Rapidez I de traslación <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u> 3. Flexibilidad I <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u> 	EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia I Larga Duración 4 DE ABRIL – 8 DE ABRIL 2. Rapidez I Traslación 3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO 3. Flexibilidad I Tren superior 26 DE SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE 	

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Fútbol IV **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica.
2. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Rapidez de traslación
 - 1.1 Carreras rápidas en tramos cortos
 - 1.2 Carrera rápidas esquivando obstáculos
 - 1.3 Carreras rápidas saltando obstáculos

1. Técnica Ofensiva
 - 1.1. Dominio de balón con diferentes superficies de contacto
 - 1.2. Conducción del balón
 - 1.2.1. Con diferentes superficies de contacto
 - 1.2.2. Con oposición
 - 1.2.3. Con cambio de dirección
 - 1.2.4. Con cambio de ritmo
 - 1.3. Saque de banda y de meta
 - 1.4. Tiro al marco
 - 1.4.1. A balón parado
 - 1.4.2. En movimiento
2. Técnica Defensiva
 - 2.2. Recobro del balón

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA –
DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA - DEPORTIVA**

- 1.- Carreras rápidas en tramos cortos
11 DE ABRIL – 21 DE ABRIL
- 2.- Carrera rápidas esquivando obstáculos
25 DE ABRIL – 13 DE MAYO
- 3.- Carreras rápidas saltando obstáculos
16 DE MAYO – 2 DE JUNIO
- 4.- Evaluación
3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO

Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.

Alcanza moderadamente niveles de trabajo sin resentimiento orgánico.

Mejora adecuadamente el rendimiento de capacidad condicional a través de la tarea en casa.

- 1.- Técnica Ofensiva , dominio de balón con diferentes superficies de contacto
11 DE ABRIL – 21 DE ABRIL
- 2.- Conducción del balón con diferentes superficies de contacto, con oposición, con cambio de dirección, con cambio de ritmo, saque de banda y meta
25 DE ABRIL – 13 DE MAYO
- 3.- tiro al marco, a balón parado, en movimiento, técnica defensiva, recobro del balón
16 DE MAYO – 2 DE JUNIO
- 4.- Evaluación
3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO

Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.

Mejora progresivamente el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL AREA DE EDUCACION FISICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Gimnasia IV **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica
2. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen a su calidad de vida.
3. Práctica acciones físico-deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

Flexibilidad I

1. Tren superior
 - 1.1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos
2. Tren inferior
 - 2.1 Movilidad activa del tren inferior de la columna vertebral, cadera y de las piernas.

1. Expresión corporal.
2. Pasos básicos.
3. Ritmo.
- 4, Composición gimnástica.
 - 4.1. Entradas y salidas.
 - 4.2. Formaciones.
 - 4.3. Figuras.
 - 4.4. Desplazamientos.
 - 4.5. Coordinación.
 - 4.6. Elementos de apoyo.

CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO

INDICADORES DE LOGRO CONDICIONAMIENTO FÍSICO

CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

INDICADORES DE LOGRO HABILIDAD TÉCNICA - DEPORTIVA

1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos
27 DE JUNIO – 12 DE AGOSTO
2. Movilidad activa del tren inferior de la columna vertebral, cadera y de las piernas
15 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE
3. Evaluación
14 DE SEPTIEMBRE

- 1) Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2) Mejora adecuadamente el rendimiento de la flexibilidad como resultado de la tarea en casa.

1. Expresión Corporal.
27 DE JUNIO – 1 DE JULIO
2. Pasos básicos.
4 DE JULIO – 15 DE JULIO
3. Ritmo.
18 DE JULIO – 29 DE JULIO
4. Composición gimnástica.
1 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE
5. Evaluación
14 DE SEPTIEMBRE

- Ejecuta los fundamentos básicos de la gimnasia rítmica.
- Diferencia los diferentes géneros musicales que existen.
- Ejecuta pasos básicos de la gimnasia rítmica acompañada de música.

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO		
ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18		
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer GRADO: Segundo Básico SECCION (ES): A,B,C,D AÑO: 2016		
COMPETENCIAS DE ÁREA		
1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivas 2. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud		
CONTENIDOS		
COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO	
1. Atletismo V 2. Fútbol V 3. Gimnasia	1. Resistencia II de larga duración 2. Rapidez II 3. Flexibilidad II	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA
1. Atletismo V <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u> 2. Fútbol V <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u> 3. Gimnasia v <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u>	1. Resistencia II Larga Duración <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u> 2. Rapidez II <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u> 3. Flexibilidad II Tren inferior <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u>	1. Atletismo V 4 DE ABRIL – 8 DE ABRIL 2. Fútbol V 3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO 3. Gimnasia V 26 DE SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO 1. Resistencia II Larga duración 4 DE ABRIL – 8 DE ABRIL 2. Rapidez II 3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO 3. Flexibilidad II 26 DE SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO(S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Fútbol V **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo.
2. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.
3. Práctica acciones físicas deportivas que fortalecen la integración y la solidaridad grupal.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Resistencia a la rapidez
 - 1.1 Carreras cortas en diversas repeticiones en tiempo determinado.
 - 1.2 Ejercitación de movimientos rápidos en períodos determinados.

1. Técnica ofensiva II
 - 1.1. Control del balón
 - 1.2. Control orientado
 - 1.3. Recepción, conducción, detención, pase o tiro
 - 1.4. Detenciones imprevista con el balón
2. Técnica defensiva II
 - 2.1. Despeje del balón
 - 2.2. Anticipación del balón

**CALENDARIZACIÓN
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**INDICADORES DE LOGRO
CONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CALENDARIZACIÓN
HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA**

**INDICADORES DE LOGRO
HABILIDAD TÉCNICA -
DEPORTIVA**

1. Resistencia a la rapidez
1.1 Carreras cortas en diversas repeticiones en tiempo determinado.
11 DE ABRIL – 29 DE ABRIL
1.2 Ejercitación de movimientos rápidos en periodos determinados.
2 DE MAYO – 2 DE JUNIO
2. Evaluación
3 DE JULIO – 17 DE JUNIO

1. Aumenta notablemente la capacidad de recuperación cardiaca al esfuerzo.
2. Mejora adecuadamente su tiempo en la ejecución de los ejercicios.
3. Alcanza eficientemente el rendimiento de la resistencia a la rapidez a través de la tarea en casa.

1. Técnica ofensiva II
1.1 Control del balón
1.2 Control orientado
1.3 Recepción, conducción, detención, pase o tiro
1.4 Detenciones imprevista con el balón
11 DE ABRIL – 29 DE ABRIL
2. Técnica defensiva II
2.1 Despeje del balón
2.2. Anticipación del balón
2 DE MAYO – 2 DE JUNIO
3. Evaluación
3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO

1. Aumenta adecuadamente la coordinación en la ejecución de las técnicas del fútbol.

2. Mejora notablemente el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Gimnasia V **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

1. Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo.
2. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.
3. Práctica acciones físicas deportivas que fortalecen la integración y la solidaridad grupal.

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO	COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA
Flexibilidad II 1.Tren superior 1.1 Movilidad pasiva de la columna vertebral, hombros y brazos 2.Tren inferior 2.1 Movilidad pasiva de la columna vertebral, cadera y de las piernas.	1. Ritmo. 1.1. Marcha y trote. 1.2. Salto. 2. Composición gimnástica. 2.1. Entradas y salidas. 2.2. Formaciones. 2.3. Formas y figuras. 2.4. Desplazamientos. 2.5. Sin elementos de apoyo.

CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	INDICADORES DE LOGRO CONDICIONAMIENTO FÍSICO	CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	INDICADORES DE LOGRO HABILIDAD TÉCNICA - DEPORTIVA
1. Tren superior Movilidad pasiva de la columna vertebral, hombros y brazos <u>27 DE JUNIO – 12 DE AGOSTO</u> 2. Tren inferior Movilidad pasiva de la columna vertebral, cadera y de las piernas. <u>15 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE</u> 3. Evaluación <u>14 DE SEPTIEMBRE</u>	1. Aumenta progresivamente el grado de flexibilidad por medio de la repetición constante de la tarea. 2. Mejora notablemente el rendimiento de la flexibilidad como resultado de la tarea en casa.	1. Ritmo 1.1. Marcha y trote. 1.2. Salto. <u>27 DE JUNIO – 12 DE AGOSTO</u> 2. Composición gimnástica 2.1. Entradas y salidas. 2.2. Formaciones. 2.3. Formas y figuras. 2.4. Desplazamientos. 2.5. Con elementos de apoyo. <u>15 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE</u> 3. Evaluación <u>14 DE SEPTIEMBRE</u>	1. Repetición constante de la tarea. 2. Mejora individual de la propia ejecución del fundamento técnico.

PLAN DE CURSO O MACROCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **SECCION (ES):** A,B,C,D **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE ÁREA

1. Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo
2. Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportiva

CONTENIDOS

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA		COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO
1. Atletismo VI 2. Fútbol VI 3. Gimnasia		1. Resistencia III de corta duración 2. Rapidez III de reacción 3. Agilidad I
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	EVALUACIÓN HABILIDAD TÉCNICA-DEPORTIVA
1. Atletismo VI <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u>	1. Resistencia III Corta Duración <u>18 DE ENERO – 8 DE ABRIL</u>	1. Atletismo VI 4 DE ABRIL – 8 DE ABRIL 2. Fútbol VI 3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO 3. Gimnasia 26 DE SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE
2. Fútbol VI <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u>	2. Rapidez III Reacción <u>11 DE ABRIL – 17 DE JUNIO</u>	EVALUACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO
3. Gimnasia <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u>	3. Agilidad I <u>27 DE JUNIO – 30 DE SEPTIEMBRE</u>	1. Resistencia III Larga duración 4 DE ABRIL – 8 DE ABRIL 2. Rapidez III de reacción 3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO 3. Agilidad I 26 DE SEPTIEMBRE – 30 DE SEPTIEMBRE

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO (S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Fútbol VI **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

- 1.. Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo
2. Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportiva
3. Valora las actividades físico-deportivas como medio de expresión, comunicación social y comunitaria

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO		COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	
Rapidez III 1. Rapidez de reacción 1.1. Carrera con cambio de dirección 1.2. Movimientos rápidos con diferentes posiciones 1.3. Carreras reaccionando a diversos estímulos		1. Técnica ofensiva III 1.1. Protección del balón 1.2. Remate con cabeza, con pie 2. Técnica defensiva III 2.1. Marcación del jugador 3. Acción táctica de nivel I, 3.1. Dos acciones técnicas consecutivas	
CALENDARIZACIÓN CONDICIONAMIENTO FÍSICO	INDICADORES DE LOGRO CONDICIONAMIENTO FÍSICO	CALENDARIZACIÓN HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA	INDICADORES DE LOGRO HABILIDAD TÉCNICA - DEPORTIVA
1.1 Carrera con cambio de dirección <u>11 DE ABRIL – 22 DE ABRIL</u> 1.2 Movimientos rápidos con diferentes posiciones <u>25 DE ABRIL – 13 DE MAYO</u> 1.3 Carreras reaccionando a diversos estímulos <u>16 DE MAYO – 2 DE JUNIO</u> 2. Evaluación <u>3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO</u>	1. Supera notablemente su nivel de reacción a estímulos externos. 2. Realiza eficientemente acciones en secuencia. 3. Aumenta satisfactoriamente su rapidez de reacción a través de la tarea en casa.	1. Protección del balón, Remate de cabeza, de pie <u>11 DE ABRIL – 22 DE ABRIL</u> 2. Marcación del jugador <u>25 DE ABRIL – 13 DE MAYO</u> 3. Dos acciones técnicas consecutivas <u>16 DE MAYO – 2 DE JUNIO</u> 4. Evaluación <u>3 DE JUNIO – 17 DE JUNIO</u>	1. Mejora notablemente su nivel de habilidad técnica deportiva en el control del balón en el futbol 2. Realiza efectivamente acciones técnicas en secuencias. 3. Supera eficientemente el rendimiento de la habilidad motriz y deportiva a través de la práctica.

PLAN DE UNIDAD O MESOCICLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO(S): Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **NOMBRE DE UNIDAD:** Gimnasia VI **AÑO:** 2016

COMPETENCIAS DE UNIDAD

- 1.. Valora su rendimiento motor en relación a la capacidad de esfuerzo físico deportivo
2. Valora los hábitos y efectos positivos de la actividad físico deportiva
3. Valora las actividades físico-deportivas como medio de expresión, comunicación social y comunitaria

CONTENIDOS

COMPONENTE DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO

Agilidad I

1 Ejercitación con acrobacia elemental

- 1.1 Giros
- 2.2. Enrollados
- 2.3. Ruedas

2 Recorridos físico motrices I

- 2.1 Con combinación de diversos movimientos, sin y con elementos.

COMPONENTE DE HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Ritmo

- 1.1. Marcha y trote.
- 1.2. Salto.

2. Composición gimnástica

- 2.1. Entradas y salidas.
- 2.2. Formaciones.
- 2.3. Formas y figuras.
- 2.4. Desplazamientos.
- 2.5. Con elementos de apoyo.

CALENDARIZACIÓN

CONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Ejercitación con acrobacia elemental, Giros Enrollados y Ruedas
27 DE JUNIO – 12 DE AGOSTO
2. Recorridos físico motrices I Con combinación de diversos movimientos, sin y con elementos.
15 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE
3. Evaluación
14 DE SEPTIEMBRE

INDICADORES DE LOGRO

CONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Aumenta gradualmente la destreza en la ejecución de ejercicios combinados.
2. Amplia adecuadamente la fluidez en la ejecución de ejercicios en secuencia.
3. Mejora progresivamente el rendimiento de la agilidad como resultado de la tarea en casa.

CALENDARIZACIÓN

HABILIDAD TÉCNICA – DEPORTIVA

1. Ritmo
 - 1.1. Marcha y trote.
 - 1.2. Salto.27 DE JUNIO – 12 DE AGOSTO
2. Composición gimnástica:
 - 2.1. Entradas y salidas.
 - 2.2. Formaciones.
 - 2.3. Formas y figuras.
 - 2.4. Desplazamientos.
 - 2.5. Con elementos de apoyo.15 DE AGOSTO – 13 DE SEPTIEMBRE
3. Evaluación
14 DE SEPTIEMBRE

INDICADORES DE LOGRO

HABILIDAD TÉCNICA - DEPORTIVA

1. Mejora notablemente su desarrollo motriz en la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol.
2. Resuelve adecuadamente problemas motrices de táctica individual.
3. Mejora eficientemente el rendimiento de las habilidades técnico-deportiva a través de la tarea en casa.

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Fútbol IV **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez de traslación 1.1. Carreras rápidas en tramos cortos 1. Técnica Ofensiva 1.1. Dominio de balón con diferentes superficies de contacto.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 2 min. Saltos. 2 min. Trote. 2 min. Total 8 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr de un extremo al otro al sonido del silbato. 5 min. Total 5 min. Correr a la señal hacia el primer balón que está dentro de un aro y con el pie derecho realiza dos técnicas a la siguiente señal correr hacia el segundo aro y con el izquierdo hacer dos técnicas. Posteriormente se va aumentando el número de técnicas a realizar. 5 min. Realizar técnicas con el muslo derecho e izquierdo. 5 min. Distribuidos en tercias, con un balón lo tendrán que dominar tratando de que no caiga al suelo, cada grupo realizara el mayor número de técnicas posible. 5 min. Total: 15 min.	Varios grupos en círculo deben de dominar el balón con el muslo o pie tratando de decir todo el abecedario sin que caiga el balón. Total 7 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Hileras. Libre. Grupos.	Grupal
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo Libre exploración.	Global.
RECURSOS	Conos, cuerdas,	Silbato, conos. Cancha polideportiva. Balones de fútbol, aros, conos. Cancha polideportiva.	Balones de futbol.
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Fútbol IV **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez de traslación 1.1. Carreras rápidas en tramos cortos 1. Técnica Ofensiva 1.2. Conducción del balón	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 2 min. Saltos. 2 min. Trote. 2 min. Total 8 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr de un extremo al otro ida y vuelta con cambios de ritmo al sonido del silbato. 5 min. Total 5 min. Conduce el balón de un lado a otro de la cancha con la parte interior del pie alternando ambas piernas. 3 min. Conduce el balón de un lado a otro de la cancha con la parte exterior del pie alternando ambas piernas. 3 min. Conduce el balón de un lado a otro de la cancha con la parte de abajo del zapato alternando ambas piernas. 3 min. Conduce el balón con diferentes cambios de ritmo y zonas de contacto al sonido del silbato 3 min. Total. 12 min.	Se hacen grupos y cada grupo se organiza en círculos donde un compañero se coloca en medio y tiene que quitar el balón, los demás realizan pases a un toque. Se va cambiando al compañero de en medio cuando le quite el balón o alguien de más de un toque. Total 7 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Hileras.	Grupal
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Inductivo.	Global.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Conos, balones de fútbol. Cancha polideportiva.	Recipientes, costales, conos
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Fútbol IV **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez de traslación 1.1. Carreras rápidas en tramos cortos 1. Técnica Ofensiva 1.1. Dominio de balón con diferentes superficies de contacto.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 2 min. Saltos. 2 min. Trote. 2 min. Total 8 min.	Organizados en hilera se van a trotar 5 vueltas alrededor de la cancha polideportiva a un ritmo constante. 5 min. Total 5 min. Se conduce el balón a mitad de cancha con pie derecho y luego de regreso con pie izquierdo. 5 min Se conduce el balón a mitad de cancha con diferentes cambios de ritmo al sonido del silbato. 5 min. Se conduce el balón a mitad de cancha y desde allí se realiza el pase a ras de suelo a la hilera correspondiente. 5 min. Total: 15 min.	Varios grupos en círculo deben de dominar el balón con el muslo o pie tratando de decir todo el abecedario sin que caiga el balón. Total 7 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Hileras. Libre. Grupos.	Grupal
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo Libre exploración.	Global.
RECURSOS	Conos, cuerdas,	Silbato, conos. Cancha polideportiva. Balones de fútbol, aros, conos. Cancha polideportiva.	Balones de futbol.
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Gimnasia IV **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Flexibilidad I 1.1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos. 1. Expresión Corporal 2. Pasos Básicos.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Explicar la importancia de la flexibilidad en la gimnasia. 2 min. Toda la clase en grupo realizara ejercicios de estiramiento y relajación impartidos por el profesor, quien cuidara que cada movimiento lleve la amplitud y la técnica adecuada. 8 min. Total 10 min. En grupos de 8 alumnos se hará una ronda y al sonido del silbato se quedarán estáticos. Variantes: en diferentes posiciones, según indique el maestro. 7 min. En grupos de 4 alumnos cada uno contará una historia de su invención a los demás, utilizando solo su cuerpo sin articular palabra alguna. Los demás adivinaran de qué trata. 8 min. Total 15 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. 5 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Cancha polideportiva. Silbato. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Gimnasia IV **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la <u>seguridad de su práctica.</u> Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1.Flexibilidad I 1.1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos. 1. Expresión Corporal 2. Pasos Básicos.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Explicación verbal de la danza "Chichicastenango" con la ayuda de un monitor y los alumnos la verán 2 veces. 5 min. Se divide la danza en pasos más sencillos donde el profesor de educación física desde una plataforma elevada, indica los ritmos y compases de la misma a todos los alumnos. 8 min. Total 13 min. Con la ayuda del monitor y la bocina se coloca la danza y 2 alumnos encargados del grupo danzarán desde la plataforma elevada y todos los demás alumnos los seguirán. El profesor de educación física supervisara que todos los gestos técnicos y ritmos vayan conforme la música. Total 12 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. 5 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva. Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Primero Básico **UNIDAD:** Gimnasia IV **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad

AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Repartir los libros a los alumnos con la tarea anterior calificada. Pasar la asistencia del día. Total 8 min.	Se hace la lectura correspondiente por orden de claves. Se explican términos difíciles o poco comunes que vayan apareciendo en la lectura del libro 1. Se profundizan conceptos básicos de la educación física y la historia de cómo el deporte es importante en la vida de los individuos. Total. 25 minutos	Se deja la tarea para realizarla en casa y entregarla la siguiente semana. Total 2 minutos.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupos.	
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando Directo.	
RECURSOS		Libro 1 Educación Física.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Fútbol V **CONTENIDO:** Resistencia a la Rapidez y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	<p>1. Resistencia a la rapidez. 1.1. Carreras cortas en diversas repeticiones en tiempo determinado.</p> <p>1. Técnica Ofensiva II 1.1. Control del balón. 1.2. Control orientado.</p>	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 2 min. Saltos. 2 min. Trote. 2 min. Total 8 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr en zigzag y regresará a la hilera saliendo el siguiente compañero. Total 5 min. Los alumnos llevarán un globo en la cabeza. Para familiarizarse con la recepción de cabeza y pecho con masking tape. Luego se les despega del cuerpo y lo dominan. 5 min. A la señal corren hacia el primer balón que está en la marca y lanzan el balón y lo decepcionan con la cabeza, a la siguiente señal corren hacia el segundo balón lo lanzan y hacen la recepción con el pecho. 6 min. Un compañero frente a la hilera de su grupo lanza el balón hacia arriba con las manos para que su compañero realice recepción de pecho o con la cabeza este le devuelve el balón y se coloca hasta atrás de su fila y así sucesivamente, variando distancias. 7 min. Total 18 min.	Ejercicios de relajación y estiramientos. Total 8 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Parejas. Grupos. Hileras.	Libre.
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Inductivo. Deductivo.	Mando directo.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Conos, balones de fútbol. Portería. Cancha polideportiva.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Fútbol V **CONTENIDO:** Resistencia a la Rapidez y Velocidad
AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Resistencia a la rapidez. 1.1. Carreras cortas en diversas repeticiones en tiempo determinado. 1. Técnica Ofensiva II 1.3. Recepción, conducción, detención, pase o tiro.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 2 min. Saltos. 2 min. Trote. 1 min. Total 7 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr haciendo parrillas de un extremo al otro ida y vuelta con cambios de ritmo al sonido del silbato. 4 min. Total 4 min. En hileras cada alumno conducirá el balón hasta la mitad de la cancha regresando el balón al siguiente. Variante: ambas piernas, borde interno, borde externo. 5 min. Conducción del balón a mitad de cancha con cambio de ritmo al sonido del silbato. 5 min. Conducción del balón a mitad de cancha en zig-zag esquivando los conos que se encuentren en el camino. Ida y vuelta. 6 min. Total 19 min.	Desarrollo de juego de fútbol. Total 8 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Parejas. Hileras.	Grupal.
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Global. Inductivo.	Global.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Conos, balones de futbol, portería. Cancha polideportiva.	Balones de futbol, portería.
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Fútbol V **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Repartir los libros a los alumnos con la tarea anterior calificada. Pasar la asistencia del día. Total 8 min.	Se hace la lectura correspondiente por orden de claves. Se explican términos difíciles o poco comunes que vayan apareciendo en la lectura del libro 2. Se profundizan conceptos básicos de la educación física y la historia de cómo el deporte es importante en la vida de los individuos. Total. 25 minutos	Se deja la tarea para realizarla en casa y entregarla la siguiente semana. Total 2 minutos.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupos.	
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando Directo.	
RECURSOS		Libro 2 Educación Física.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Gimnasia V **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la <u>seguridad de su práctica.</u> Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1.Flexibilidad I 1.1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos. 1. Expresión Corporal 2. Pasos Básicos.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Explicación verbal de la pieza de marimba “Danza de Suchitepéquez” con la ayuda de un monitor y los alumnos la verán 2 veces. 5 min. Se divide la danza en pasos más sencillos donde el profesor de educación física desde una plataforma elevada, indica los ritmos y compases de la misma a todos los alumnos. 8 min. Total 13 min. Con la ayuda del monitor y la bocina se coloca la danza y 2 alumnos encargados del grupo danzarán desde la plataforma elevada y todos los demás alumnos los seguirán. El profesor de educación física supervisara que todos los gestos técnicos y ritmos vayan conforme la música. Total 12 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. 5 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva. Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Gimnasia V **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la <u>seguridad de su práctica.</u> Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Flexibilidad I 1.1. Movilidad activa de la columna vertebral, hombros y brazos. 2. Pasos Básicos. 3. Entradas y formaciones.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Se divide la danza en pasos más sencillos donde el profesor de educación física desde una plataforma elevada, indica los ritmos y compases de la misma a todos los alumnos. 8 min. Se ordena a los alumnos en la formación acorde a la danza que se va a presentar. 5 min. Total 13 min. Con la ayuda del monitor y la bocina se coloca la danza y 2 alumnos encargados del grupo danzarán desde la plataforma elevada y todos los demás alumnos los seguirán. El profesor de educación física supervisara que todos los gestos técnicos y ritmos vayan conforme la música. Total 12 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. 5 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva. Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Segundo Básico **UNIDAD:** Gimnasia V **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad

AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Repartir los libros a los alumnos con la tarea anterior calificada. Pasar la asistencia del día. Total 8 min.	Se hace la lectura correspondiente por orden de claves. Se explican términos difíciles o poco comunes que vayan apareciendo en la lectura del libro 2. Se profundizan conceptos básicos de la educación física y la historia de cómo el deporte es importante en la vida de los individuos. Total. 25 minutos	Se deja la tarea para realizarla en casa y entregarla la siguiente semana. Total 2 minutos.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupos.	
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando Directo.	
RECURSOS		Libro 2 Educación Física.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Fútbol VI **CONTENIDO:** Resistencia a la Rapidez y Velocidad
AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez III. 1.1. Carreras con cambio de dirección. 1. Técnica Ofensiva III 1.1. Protección del balón.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr en parrillas llegando a los conos colocados a 6 metros de distancia entre ellos y regresando al anterior hasta que todos pasan 2 veces. Total 5 min Por orden de claves los alumnos pasarán de 2 en 2 y uno de ellos llevará el balón y otro intentará defender su portería del gol. Habrá un portero y si el atacante anota el gol, él se queda de portero. Si falla el gol, el defensor las hará de portero. 8 min. Se divide la cancha polideportiva en 4 donde 2 parejas se enfrentarán entre sí defendiendo porterías hechas con conos a 1 metro de distancia entre ellos y al gol o pasados 2 minutos de juego se cambia de parejas. 9 min Total 17 min.	Ejercicios de relajación y estiramientos. Total 8 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Parejas. Hileras.	Libre.
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Inductivo. Deductivo.	Mando directo.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Conos, balones de fútbol. Portería. Cancha polideportiva.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Fútbol VI **CONTENIDO:** Resistencia a la Rapidez y Velocidad
AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez III. 1.1. Carreras con cambio de dirección. 1. Técnica Ofensiva III 1.2. Remate con cabeza, con pie.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr en parrillas llegando a los conos colocados a 6 metros de distancia entre ellos y regresando al anterior hasta que todos pasan 2 veces. Total 5 min. Organizados en 2 hileras el primero de cada hilera se colocará a una distancia de 5 metros y deberá devolver el balón a las manos del profesor de educación física, quien lanzará el balón a su cabeza. El ejercicio tendrá 10 repeticiones seguidas. 9 min. Organizados en 2 hileras los alumnos correrán hacia la portería intentando rematar con la cabeza el balón lanzado al aire de forma bombeada por el profesor de educación física. 9 min. Total 18 min.	Juego de fútbol en grupos de 5 alumnos. Total 7 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Hileras.	Libre.
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Inductivo. Deductivo.	Mando directo.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Balones de futbol. Portería. Cancha polideportiva.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Fútbol VI **CONTENIDO:** Resistencia a la Rapidez y Velocidad
AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo. Reconoce la importancia de la práctica correcta del ejercicio físico para la salud.	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Rapidez III. 1.2. Movimientos rápidos en diferentes posiciones. 1. Técnica Ofensiva III 1.2. Remate con cabeza, con pie.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Organizados en hileras, el primero de cada una va a correr al otro lado de la cancha y al silbatazo se acostará boca arriba hasta la siguiente señal del silbato donde seguirá corriendo y así continuamente. (variantes, se arrodilla, se sienta) Total 5 min. Por orden de claves los alumnos pasarán de 2 en 2 y uno de ellos llevará el balón y otro intentará defender su portería del gol. Habrá un portero y si el atacante anota el gol, él se queda de portero. Si falla el gol, el defensor las hará de portero. 9 min. Juego de fútbol en grupos de 5 alumnos cada juego. Con una duración de 2 minutos y si no hay gol, salen los 2 grupos y entran otros 2. 9 min. Total 18 min.	Fútbol tenis en grupos de 5 alumnos. Total 7 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Hileras. Hileras.	Libre.
MÉTODOS	Mando Directo.	Inductivo. Inductivo. Deductivo.	Mando directo.
RECURSOS		Silbato, conos. Cancha polideportiva. Balones de futbol. Portería. Cancha polideportiva.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual.		
	Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18
DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Gimnasia VI **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la <u>seguridad de su práctica.</u> Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Agilidad I 1.1. Giros 1. Expresión Corporal 2. Pasos Básicos.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Explicación verbal de la pieza de marimba "El Mercado" con la ayuda de un monitor y los alumnos la verán 2 veces. 5 min. Se divide la danza en pasos más sencillos donde el profesor de educación física desde una plataforma elevada, indica los ritmos y compases de la misma a todos los alumnos. 8 min. Total 13 min. Con la ayuda del monitor y la bocina se coloca la danza y 2 alumnos encargados del grupo danzarán desde la plataforma elevada y todos los demás alumnos los seguirán. El profesor de educación física supervisara que todos los gestos técnicos y ritmos vayan conforme la música. Total 12 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. Total 5 min.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva. Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Gimnasia VI **CONTENIDO:** Flexibilidad I y Velocidad **AÑO:** 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la <u>seguridad de su práctica.</u> Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO	Gimnasia Básica	1. Agilidad I 1.1. Giros 2. Pasos Básicos. 3. Entradas y formaciones.	Recreativo.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Rotaciones. 2 min. Flexibilidad. 1 min. Saltos. 1 min. Trote. 1 min. Total 5 min.	Se divide la danza en pasos más sencillos donde el profesor de educación física desde una plataforma elevada, indica los ritmos y compases de la misma a todos los alumnos. 8 min. Se ordena a los alumnos en la formación acorde a la danza que se va a presentar. 5 min. Total 13 min. Con la ayuda del monitor y la bocina se coloca la danza y 2 alumnos encargados del grupo danzarán desde la plataforma elevada y todos los demás alumnos los seguirán. El profesor de educación física supervisara que todos los gestos técnicos y ritmos vayan conforme la música. Total 12 min.	Se realizarán hileras y cada una tendrá un aro. El primero que llegue el aro hacia atrás pasándolo por su cuerpo gana el juego. Total 5 min
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupal. Grupal.	Hileras.
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando directo. Mando directo. Explorativo.	Global.
RECURSOS		Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva. Silbato. Monitor. Bocina. Memoria USB. Cancha polideportiva.	Aros. Conos.
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce adecuadamente los parámetros de ritmo cardiaco. Desarrolla progresivamente su propio esfuerzo en función de sus capacidades deportivas.		

PLAN DE CLASE O MICROCÍCLO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO

ESTABLECIMIENTO: Instituto Nacional Experimental de Educación Básica Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón Zona 18

DOCENTE: Ricardo José Amarello Ortiz Tuquer **GRADO:** Tercero Básico **UNIDAD:** Gimnasia VI **CONTENIDO:** Rapidez de traslación y Velocidad

AÑO: 2016

DESCRIPCIÓN	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
COMPETENCIA	Ejercita los diferentes segmentos que le permitirán la flexibilidad de movimiento.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la seguridad de su práctica. Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida	Participa motivadamente en las actividades recreativas con sus compañeros.
CONTENIDO			
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Repartir los libros a los alumnos con la tarea anterior calificada. Pasar la asistencia del día. Total 8 min.	Se hace la lectura correspondiente por orden de claves. Se explican términos difíciles o poco comunes que vayan apareciendo en la lectura del libro 3. Se profundizan conceptos básicos de la educación física y la historia de cómo el deporte es importante en la vida de los individuos. Total. 25 minutos	Se deja la tarea para realizarla en casa y entregarla la siguiente semana. Total 2 minutos.
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	Mixta	Grupos.	
MÉTODOS	Mando Directo.	Mando Directo.	
RECURSOS		Libro 3 Educación Física.	
INDICADOR DE LOGRO	Desarrolla notablemente la fuerza máxima de acuerdo a su capacidad individual. Desarrolla gradualmente el nivel de habilidad técnico deportiva de acuerdo a sus capacidades.		

5. Metodología de la Enseñanza.

5.1. Estilos de Enseñanza.

5.1.1. Global.

Enmarca a toda la serie de conocimientos que el alumno adquiere a través de diferentes fuentes con las que tiene contacto, maestro, compañeros, objetos.

5.1.2. Mando directo.

Utilizado para indicar directamente al alumno una acción a desarrollar de forma detallada y precisa y una temporalidad esperada. Se caracteriza por el total protagonismo del profesor en la toma de decisiones de todo el proceso y la función del alumno consiste en ejecutar, seguir, obedecer. Este estilo de enseñanza tiene relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno

5.1.3. Inductivo.

Se le indica al alumno la tarea a realizar y el principio de la acción debe ser igual para todos, pero puede cambiar con el transcurso del tiempo de ejecución. El profesor toma las decisiones en la fase de previa a la ejecución. En este estilo existen más decisiones traspasadas al alumno en la fase de impacto. El hecho de descubrir las respuestas significa que el alumno toma decisiones sobre algunas partes del contenido en el tema concreto seleccionado por el profesor. La fase de ejecución abarca una secuencia de decisiones congruentes realizadas por el profesor y el alumno. En la fase posterior a la ejecución, el profesor verifica la respuesta del alumno a cada cuestión planteada.

5.1.4. Deductivo.

El alumno recibe la indicación del maestro y debe interpretar sus palabras con acciones a su mejor criterio.

5.1.5. Libre Expresión.

Se le indica al alumno la tarea a realizar y él debe ver de qué forma consigue el resultado de la mejor manera y el menor tiempo posibles. La lógica interna del espectro nos lleva a la constatación de que realmente es posible que una persona tome todas las decisiones por sí misma. Este estilo no existe en el Aula, pero si en situaciones donde un individuo participa en su propia enseñanza. En tales situaciones el mismo individuo toma todas las decisiones que fueron previamente tomadas por el profesor y por el alumno, participando así en los roles tanto del profesor como del alumno.

5.1.6. Evaluación.

Es una serie de test o pruebas en las que se determinará el grado de desarrollo del alumno en las capacidades técnico-deportivas y condicionamiento físico trabajadas a lo largo de los macrociclos, mesociclos y microciclos de clases.

5.2. Evaluación de la aplicación de la velocidad.

Se evaluó la velocidad por medio de tablas de cotejo donde se colocaron los datos alcanzados en los tests por los alumnos y alumnas tanto al inicio de cada unidad como al final de la misma, pudiendo observar los cambios entre un resultado y otro.

Test de los 30 metros estáticos.

Objetivo: Medir la velocidad de traslación partiendo de una velocidad inicial igual a cero (Utilizar una salida baja).

Material: Cronómetro, silbato, conos.

Desarrollo: Delimitar con conos la zona de 30 metros. Un cono en cada extremo del área. Al silbatazo se accionará el cronómetro y el alumno o alumna saldrá a velocidad hacia el otro extremo del área, donde se procederá a parar el tiempo del cronometro.

Anotación de resultados: Se registraron los segundos y décimas de segundos conseguidas.

No. De Alumno	Intento 1	Intento 2	Mejor intento.
1.	5.22	4.99	4.99
2.	5.59	5.66	5.59

Para interpretar los resultados del test se comparó la mejora, alumno por alumno, entre el intento 1 y el intento 2 para sacar el mejor de ambos intentos luego de un mes de clase.

Test de velocidad 10*5 (parrillas).

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Material: Cronómetro, silbato, conos.

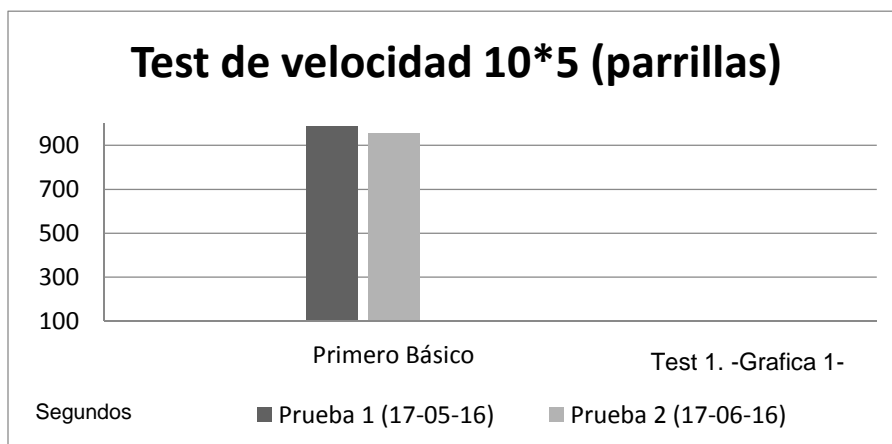
Desarrollo: Delimitar con conos la zona total de 10 metros colocando a 2 metros cada cono y formados en hilera. Al silbatazo se accionará el cronómetro y el alumno o alumna saldrá a velocidad hacia el otro extremo del área tocando cada cono y regresando al punto de partida. Debe tocar 1 vez cada cono. Al concluir esta distancia tocando todos los conos, el cronómetro se detiene.

Anotación de resultados: Se registraron los segundos y décimas de segundos conseguidas.

No. De Alumno	Intento 1	Intento 2	Mejor intento.
1.	25.24	27.25	25.24
2.	28.25	26.50	26.50

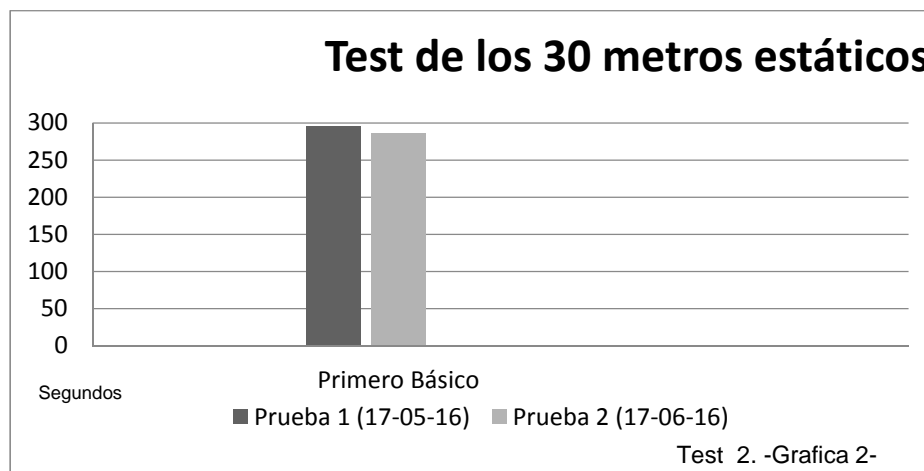
Para interpretar los resultados del test se comparó la mejora, alumno por alumno, entre el intento 1 y el intento 2 para sacar el mejor de ambos intentos luego de un mes de clase.

5.3. Análisis e Interpretación de Resultados.



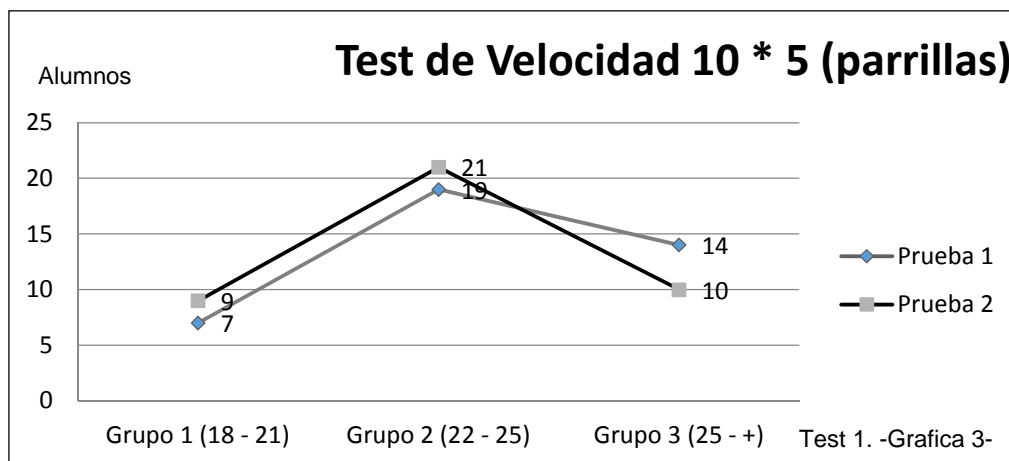
Interpretación.

Los alumnos de Primeros Básicos en la prueba 1 obtuvieron un total de 985 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 24.62 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 956 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 23.90 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.72 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 2.92% en un mes calendario entre una prueba y otra (véase Test 1. –Grafica 1-).



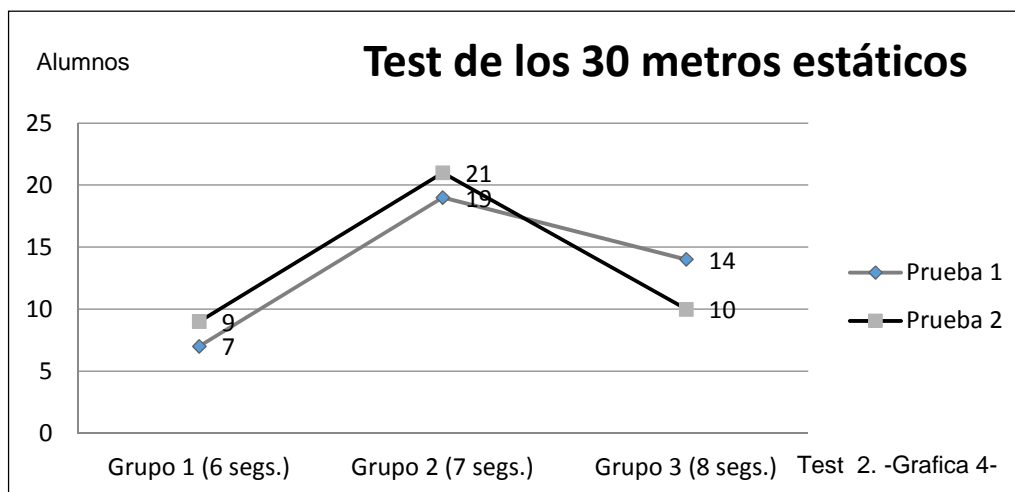
Interpretación.

Los alumnos de Primeros Básicos en la prueba 1 obtuvieron un total de 296 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 7.40 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 286 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 7.15 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.25 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 3.38% en un mes calendario entre una prueba y otra. (véase Test 2. –Grafica 2-).



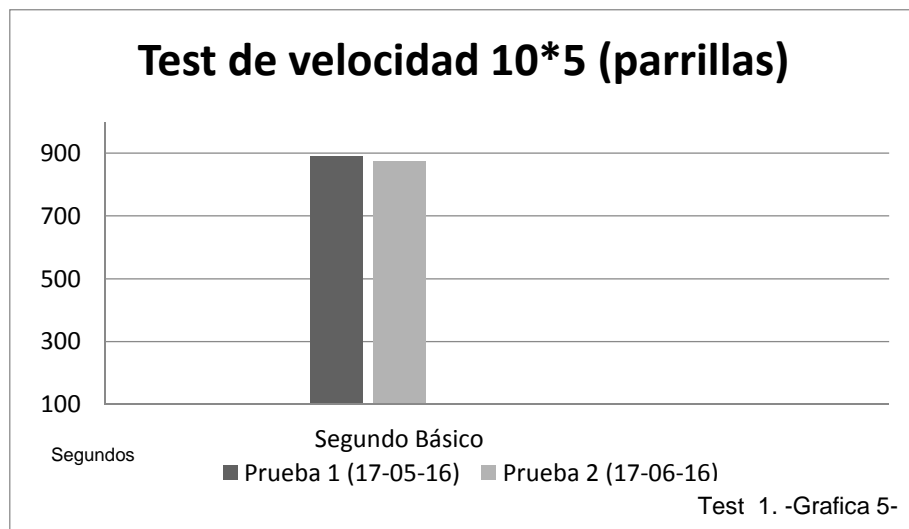
Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 1 permitieron clasificar a los alumnos de Primero Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (de 18 a 21 segundos); Grupo 2 –Regular- (de 22 a 24 segundos) y Grupo 3 –Malo- (de 25 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 7 alumnos para el Grupo 1 -17.5% del total-, 19 alumnos para el Grupo 2 -47.5% del total y 14 alumnos para el Grupo 3 -35% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 9 alumnos para el Grupo 1 -22.5% del total-, 21 alumnos para el Grupo 2 -52.5% del total y 10 alumnos para el Grupo 3 -25% del total- (véase Test 1. –Grafica 3-).



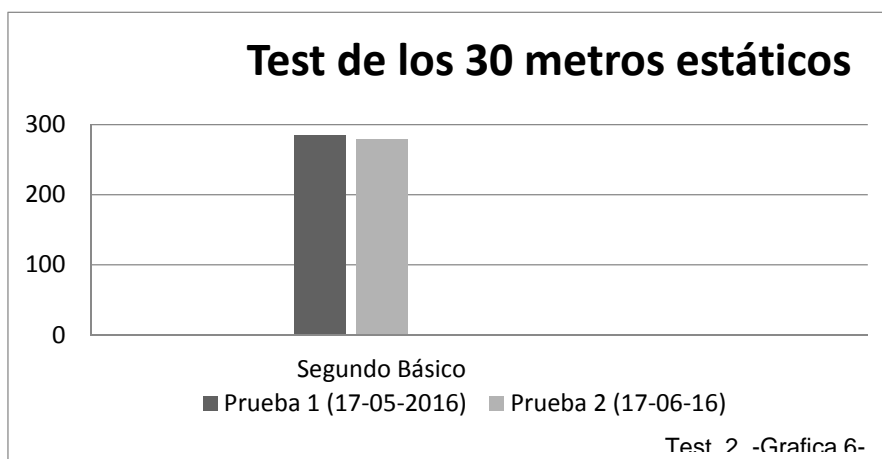
Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 2 permitieron clasificar a los alumnos de Primero Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (6 segundos); Grupo 2 –Regular- (7 segundos) y Grupo 3 –Malo- (de 8 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 13 alumnos para el Grupo 1 -32.5% del total-, 22 alumnos para el Grupo 2 -55% del total y 5 alumnos para el Grupo 3 -12.5% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 14 alumnos para el Grupo 1 -35% del total-, 24 alumnos para el Grupo 2 -60% del total y 2 alumnos para el Grupo 3 -5% del total- (véase Test 2. –Grafica 4-).



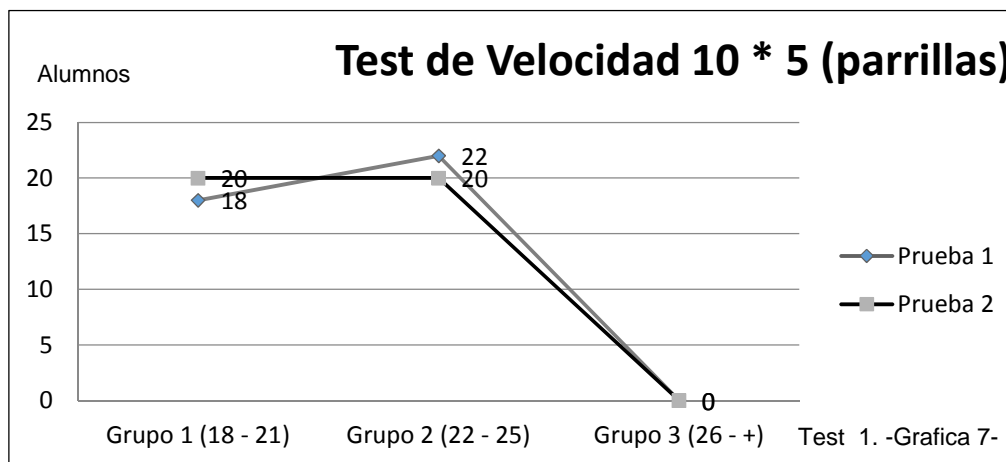
Interpretación.

Los alumnos de Segundo Básico en la prueba 1 obtuvieron un total de 890 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 22.25 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 874 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 21.85 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.40 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 4.37% en un mes calendario entre una prueba y otra. (véase Test 1. – Grafica 5-)



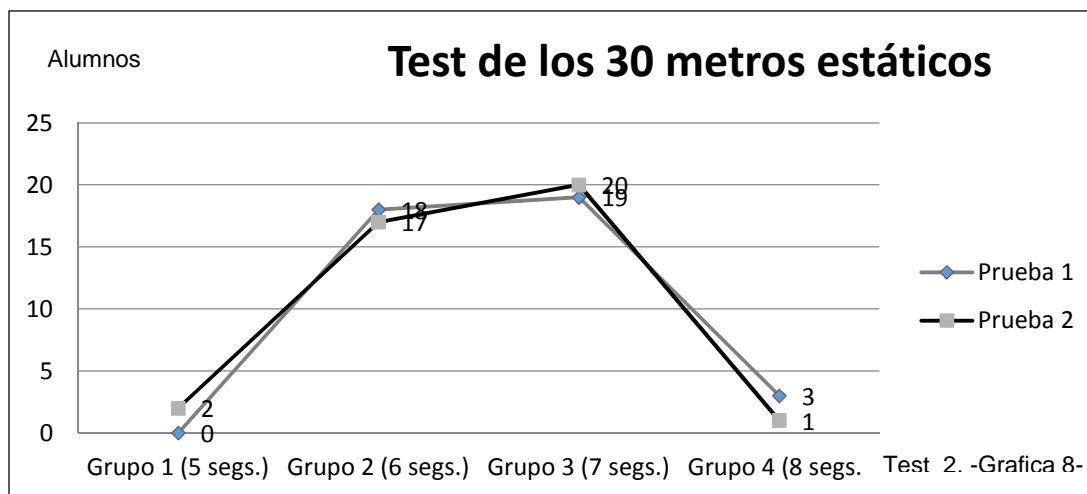
Interpretación.

Los alumnos de Segundo Básico en la prueba 1 obtuvieron un total de 285 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 7.12 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 280 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 7.00 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.12 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 1.69% en un mes calendario entre una prueba y otra (véase Test 2. –Grafica 6-)



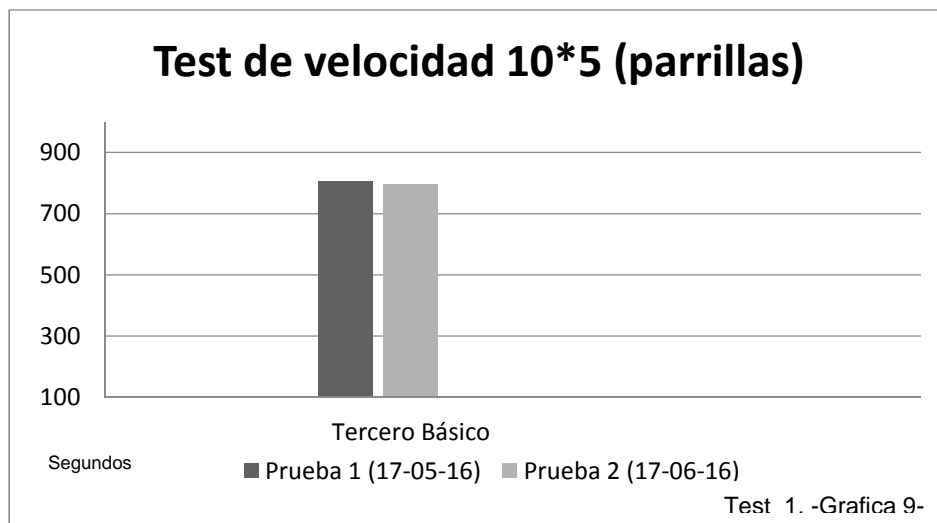
Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 1 permitieron clasificar a los alumnos de Segundo Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (de 18 a 21 segundos); Grupo 2 –Regular- (de 22 a 25 segundos) y Grupo 3 –Malo- (de 26 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 18 alumnos para el Grupo 1 -45% del total-, 22 alumnos para el Grupo 2 -55% del total y 0 alumnos para el Grupo 3 -0% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 20 alumnos para el Grupo 1 -50% del total-, 20 alumnos para el Grupo 2 -50% del total y 00 alumnos para el Grupo 3 -0% del total- (véase Test 1. –Grafica 7-).



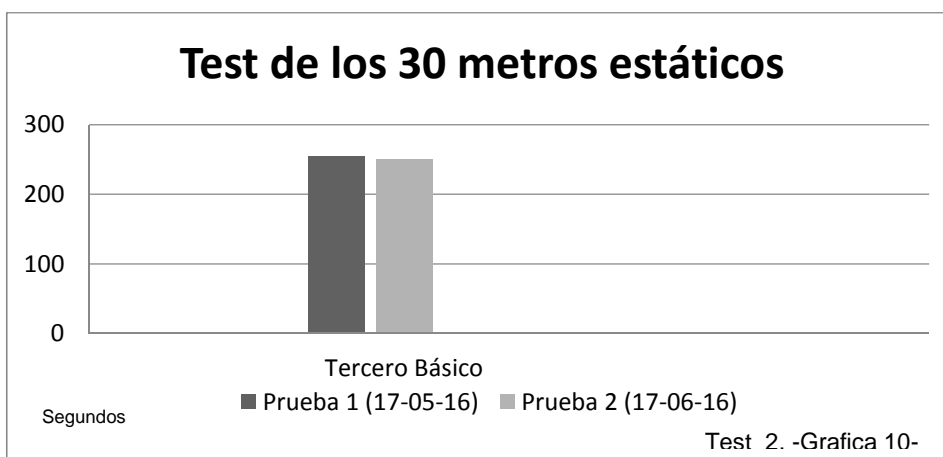
Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 2 permitieron clasificar a los alumnos de Segundo Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (5 segundos); Grupo 2 –Bueno- (6 segundos) y Grupo 3 –Regular- (7 segundos) y Grupo 4 –Malo- (de 8 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 0 alumnos para el Grupo 1 -0% del total-; 18 alumnos para el Grupo 2 -45% del total-, 19 alumnos para el Grupo 3 -47.5% del total y 3 alumnos para el Grupo 4 -7.5% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 2 alumnos para el Grupo 1 -5% del total-; 17 alumnos para el Grupo 2 -42.5% del total-, 20 alumnos para el Grupo 3 -50% del total y 1 alumno para el Grupo 4 -2.5% del total- (véase Test 2. –Grafica 8-).



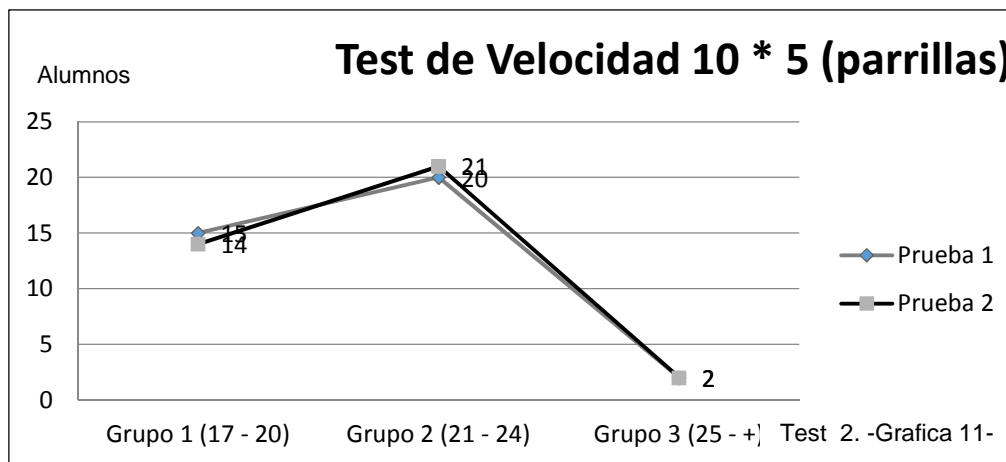
Interpretación.

Los alumnos de Tercero Básico en la prueba 1 obtuvieron un total de 804 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 21.73 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 795 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 21.49 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.24 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 1.10% en un mes calendario entre una prueba y otra (véase Test 1. –Grafica 9-)



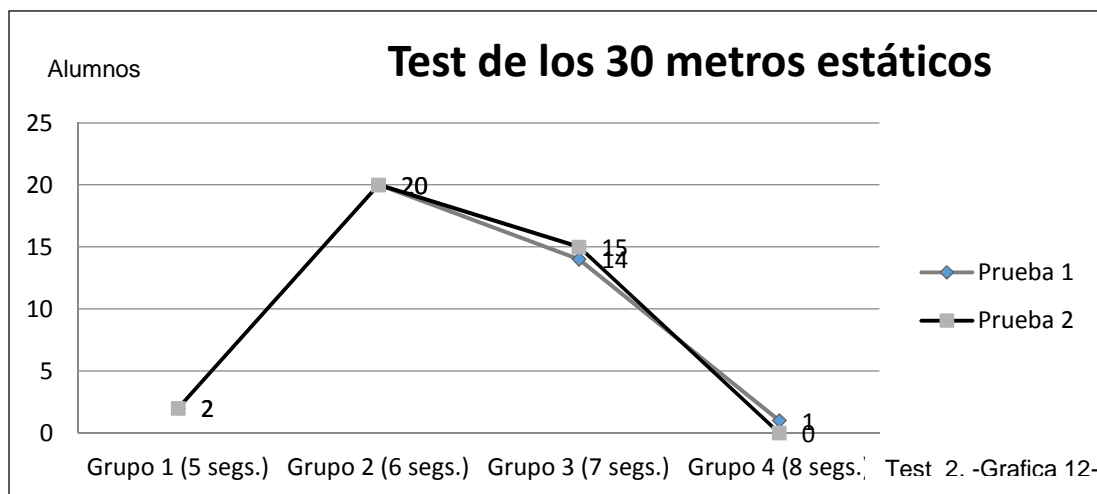
Interpretación.

Los alumnos de Tercero Básico en la prueba 1 obtuvieron un total de 254 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 6.86 segundos por cada uno. En la prueba 2 obtuvieron un total de 250 segundos que, al dividirlo entre 40 alumnos y alumnas, se obtuvo un promedio de 6.76 segundos por cada uno. Es decir que se redujeron 0.10 centésimas de segundo entre la prueba 1 y la prueba 2, dando un porcentaje de mejora de la velocidad del 1.57% en un mes calendario entre una prueba y otra (véase Test 1. – Grafica 10-)



Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 1 permitieron clasificar a los alumnos de Tercero Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (de 17 a 20 segundos); Grupo 2 –Regular- (de 21 a 24 segundos) y Grupo 3 –Malo- (de 25 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 18 alumnos para el Grupo 1 -45% del total-, 22 alumnos para el Grupo 2 -55% del total y 0 alumnos para el Grupo 3 -0% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 20 alumnos para el Grupo 1 -50% del total-, 20 alumnos para el Grupo 2 -50% del total y 00 alumnos para el Grupo 3 -0% del total- (véase Test 1. –Grafica 11-).



Interpretación.

Los resultados de tiempo obtenidos en el Test 2 permitieron clasificar a los alumnos de Tercero Básico en 3 grupos de tiempos distintos: Grupo 1 –Excelente- (5 segundos); Grupo 2 –Bueno- (6 segundos) y Grupo 3 –Regular- (7 segundos) y Grupo 4 –Malo- (de 8 segundos en adelante). En la Prueba 1 hubo 2 alumnos para el Grupo 1 -5.40% del total-; 20 alumnos para el Grupo 2 -54.05% del total-, 14 alumnos para el Grupo 3 -37.90% del total y 1 alumno para el Grupo 4 -2.70% del total-. Al cabo de 1 mes, en la Prueba 2 hubo 2 alumnos para el Grupo 1 -5.40% del total-; 20 alumnos para el Grupo 2 -54.05% del total-, 15 alumnos para el Grupo 3 -40.54% del total y 0 alumnos para el Grupo 4 -0% del total- (véase Test 2. –Grafica 12-).

6. Recursos.

6.1. Humanos.

Maestro de Educación Física del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón.

Catedrático asesor.

Estudiante practicante de ECTAFIDE.

Directora y personal docente del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón.

Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón.

6.2. Físicos.

Instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental Prof. Héctor Neri Castañeda Calderón

Cancha deportiva.

Porterías de fútbol.

6.3. Materiales.

2	Tabla de madera tamaño carta. Planificación Macrocíclica, Mesocíclica y Microcíclica.
2	Silbato Fox 40.
2	Cintas métricas
2	Balanzas
10	Conos
10	Pelotas plásticas
10	Pesitas
10	Cuerdas

4	Cuerdas largas de 5 mts.
100	Globos
10	Aros

7. Conclusiones.

1. La experiencia adquirida en el proceso de PDS fue muy gratificante ya que se observa la incidencia del profesor de educación física y los métodos que utiliza para mejorar la vida de los estudiantes a nivel físico, mental, social, y académico.
2. Por medio de la clase de educación física se puede incidir en el mejoramiento de la capacidad de velocidad por medio de la repetición constante de sprints en el condicionamiento físico y los ejercicios planificados en el apartado de habilidad técnica – deportiva de los alumnos y alumnas.
3. La velocidad es una capacidad física que se mejora de forma rápida y eficiente por medio de la repetición constante de los ejercicios, también es necesario seguir el trabajo de estimulación constante para que no disminuya de manera abrupta.
4. El tiempo en la velocidad de los movimientos corporales disminuye a medida que el cuerpo se adapta a estímulos de alta intensidad ejecutados con la técnica adecuada y en una temporalidad específica.

8. Recomendaciones.

1. Aumentar el tiempo de la clase de educación física para que el mejoramiento de las capacidades físicas y mentales sea más rápido.
2. Se deben analizar varios factores al trabajar la velocidad como el somatotipo del alumno o alumna o su longitud de zancada al momento de la carrera para poder planificar de mejor manera las clases.
3. Se debe planificar la especificidad en la velocidad a medida que avanza el bimestre para poder conseguir los objetivos planteados.

9. Referencias Bibliográficas.

- Brazo Sayavera, J. (2010). *Evaluación fisiológica en la educación física y el deporte*. Sevilla, España: Wanceulen S.L.
- Brown, L. E. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Cecchini Estrada, J. A. (1996). *Personalización en la Educación Física*. Madrid, España: Ralph, S.A.
- del Freo, A. (2007). *Técnica, velocidad y ritmo en el fútbol*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Domingo Blázquez, S. (2006). *La Educación Física*. Barcelona, España: INDE.
- Educación, M. d. (1991). *Ley de Educación Nacional Decreto 12-91*. Guatemala.
- Educación, M. d. (2002). *Educación Física. Volumenii. Profesores de Educación Secundaria. Temario Para la Preparación de Oposiciones*. Madrid, España: MAD-Eduforma.
- Educación, M. d. (2007). *Guías Programáticas de Educación Física*. Guatemala: Editorial Sur S.A.
- Frías, G. e. (2001). *La condición física en la Educación Secundaria Obligatoria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado*. Barcelona, España : INDE.
- Gallardo Arismendi, O., & Pragnan de Gallardo, C. (1998). *Educación Física y Expresión Corporal*. Chile: Andres Bello.
- González Arévalo, C., & Lleixá Arribas, T. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona, España: Grao.
- González Barragán, C. A. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona, España: INDE.

- Hernández Álvarez, J. L., & Curiel, D. A. (2004). *La evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona, España: Grao.
- de León Aragón, O. O. (1992). *Vida y Obra de Neri Castañeda Calderón (Tesis de Maestría)*. Guatemala.
- Luisa, Z. S. (2001). *Corrientes y tendencias de la educación física*. Barcelona, España: INDE.
- Martínez López, E. J. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Méndez Giménez, A., & Méndez Giménez, C. (2004). *Los juegos en el curriculum de la E.F.* Barcelona, España: Paidotribo.
- Piñeiro Mosquera, R., & Bernal Ruiz, J. A. (2007). *La velocidad y el sistema nervioso en la educación física y el deporte*. Sevilla, España: Wanceulen S.L.
- Rius Sant, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Rodríguez García, P. L. (1995). *Perspectivas de actuación en educación física*. Albacete, España: EDITUM.
- Ruano, K., & Sanchez, G. (2009). *Expresión corporal y educación*. Sevilla, España.
- Sebastiani, E. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria II.: Cómo somos y cómo mejoramos, corremos como los olímpicos?* Barcelona, España: INDE.
- Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *El Atletismo como contenido en Educación Física Escolar. Juegos y Actividades para su desarrollo: Principios metodológicos básicos para su desarrollo*. Sevilla, España: Wanceulen S.L.

Ureña Villanueva, F. (1997). *La Educación física en secundaria: elaboración de materiales curriculares : Fundamentación teórica*. Barcelona, España: INDE.

Velasco Tejada, J., & Lorente Peñas, J. (2007). *Entrenamiento de base en el fútbol sala*. Barcelona, España: Paidotribo.

E – Grafías.

<http://conciencialiterariagt.blogspot.com/2012/05/hector-neri-castanedacalderon.html>

<http://elprivilegiodelexp.wixsite.com/descubrelineeb/-quienes-somos->

10. Anexos.

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	20.37	19.88
2	23.54	23.78
3	24.10	23.75
4	25.12	23.45
5	20.10	18.42
6	22.08	21.79
7	26.29	25.11
8	25.53	26.07
9	28.74	26.96
10	24.87	24.50
11	26.97	26.24
12	25.37	25.33
13	24.50	22.87
14	27.66	27.42
15	26.78	24.76
16	24.24	23.58
17	25.10	23.93
18	28.43	25.56
19	27.96	26.67
20	24.55	25.04

Test 10*5 parrillas Primero Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	24.20	24.41
22	28.33	27.23
23	18.80	18.46
24	24.06	22.45
25	25.74	23.64
26	26.21	24.96
27	21.20	23.65
28	26.99	25.46
29	22.22	21.15
30	26.75	24.94
31	27.38	26.14
32	26.27	27.36
33	20.02	19.16
34	22.46	21.78
35	24.43	24.87
36	26.54	26.76
37	21.15	20.99
38	23.78	23.74
39	24.54	23.61
40	21.91	20.54

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	6.54	6.42
2	7.87	7.80
3	6.98	6.84
4	7.74	7.82
5	6.35	6.17
6	8.21	8.03
7	7.66	7.51
8	7.10	7.25
9	7.32	6.95
10	7.01	7.13
11	8.29	7.84
12	8.17	7.99
13	6.78	6.76
14	8.66	7.29
15	6.62	6.48
16	6.93	6.67
17	7.34	7.16
18	7.60	7.48
19	8.85	8.20
20	7.59	7.26

Test 30 metros estáticos Primero Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	7.34	7.58
22	7.56	7.35
23	6.75	6.05
24	6.97	6.54
25	6.89	6.83
26	6.53	6.24
27	6.76	6.47
28	7.46	7.64
29	7.57	7.21
30	7.89	7.96
31	6.78	6.16
32	7.47	7.46
33	6.82	6.31
34	7.11	7.23
35	7.15	7.06
36	7.87	7.14
37	7.78	7.25
38	7.69	7.41
39	7.94	7.90
40	7.65	7.55

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	21.68	20.05
2	21.92	21.86
3	19.44	19.29
4	20.32	20.14
5	19.79	19.51
6	23.43	23.40
7	18.75	18.59
8	24.26	23.66
9	21.20	21.18
10	24.57	23.45
11	23.87	22.96
12	25.65	24.75
13	24.56	26.20
14	19.86	19.75
15	18.94	18.91
16	22.33	24.56
17	24.59	22.08
18	18.78	18.53
19	22.58	23.01
20	23.67	23.32

Test 10*5 parrillas Segundo Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	24.26	24.17
22	21.87	20.89
23	23.78	23.95
24	25.44	23.46
25	23.24	22.74
26	24.97	22.40
27	22.26	21.21
28	23.54	23.48
29	25.76	24.62
30	19.17	19.05
31	23.53	23.65
32	20.36	20.22
33	21.27	21.03
34	18.54	18.47
35	22.56	23.01
36	21.63	21.64
37	24.05	24.00
38	19.95	19.78
39	20.68	19.56
40	22.77	21.30

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	7.26	7.24
2	7.89	7.78
3	6.57	6.52
4	6.08	5.99
5	7.45	6.97
6	7.23	7.25
7	6.87	6.54
8	8.11	7.59
9	6.72	6.23
10	7.10	6.94
11	7.16	7.05
12	8.03	7.79
13	6.96	7.07
14	6.74	6.27
15	6.44	6.13
16	7.88	7.81
17	6.59	6.43
18	6.02	5.97
19	7.37	7.24
20	7.66	7.79

Test 30 metros estáticos Segundo Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	7.75	7.59
22	6.58	6.71
23	7.21	7.04
24	7.93	7.43
25	6.67	6.52
26	6.22	6.19
27	7.45	7.48
28	7.89	7.84
29	8.52	8.46
30	7.49	7.19
31	7.14	7.26
32	6.88	6.93
33	6.99	6.74
34	6.37	6.22
35	7.54	7.75
36	6.45	6.42
37	7.28	7.29
38	6.21	6.14
39	6.89	6.53
40	7.38	7.29

Test 10*5 parrillas

Tercero Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	22.45	22.26
2	19.54	19.75
3	21.25	21.07
4	23.97	23.54
5	21.19	21.08
6	20.09	19.93
7	17.18	17.15
8	23.78	23.45
9	21.36	21.40
10	17.86	17.42
11	18.92	18.79
12	17.54	17.56
13	20.68	20.73
14	24.17	24.12
15	24.88	24.79
16	24.63	24.37
17	23.76	22.62
18	21.57	21.24
19	19.50	19.45
20	18.79	18.75

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	22.56	22.37
22	20.55	21.45
23	24.83	25.47
24	22.84	21.78
25	25.07	25.42
26	22.43	21.86
27	24.64	23.58
28	19.48	19.73
29	23.27	22.86
30	20.29	20.44
31	18.96	18.32
32	21.68	21.38
33	18.94	18.69
34	20.18	20.54
35	24.80	23.76
36	26.78	24.95
37	23.97	22.66
38		
39		
40		

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
1	6.78	6.73
2	6.45	6.36
3	6.52	6.57
4	7.41	7.26
5	6.61	6.10
6	6.35	6.06
7	5.86	5.84
8	6.99	6.22
9	6.48	6.43
10	5.91	5.78
11	6.85	6.35
12	6.73	6.79
13	6.24	6.23
14	6.79	6.65
15	7.03	7.15
16	6.78	6.56
17	7.54	7.46
18	7.62	7.65
19	6.34	6.32
20	6.45	6.37

Test 30 metros estáticos Tercero Básico

No.de alumno	Prueba 1 17-05-16	Prueba 2 17-06-16
21	7.56	7.34
22	6.27	6.30
23	7.34	7.16
24	7.79	7.54
25	7.41	7.36
26	7.26	7.19
27	7.96	7.88
28	6.25	6.18
29	7.38	7.24
30	6.12	6.06
31	6.23	6.17
32	7.01	7.46
33	6.46	6.64
34	6.20	6.14
35	7.59	7.34
36	8.49	7.89
37	7.28	7.02
38		
39		
40		







